



Я.Н. Фадеевко
«22» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Г. ВОЛГОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 2022 год

**Примерное
10 дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Энергет.ценность, от 400-550 ккал**

2022-2023 уч.год

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещ. (мг)				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	Первая неделя	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Понедельник																				
ТТК	Окорочок пылпенка бройлера (без кости) припущенный	75	18	12,03	0,42	182	0,026	0	0,23	15	29,25	107,25	15	1,35							
	соус сметанный(или молочный, или сметанный с томатом)	25	0,42	15	1,76	22	0,006	0,011	10,15	0,071	8,2	6,83	1,59	0,06							
600/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75							
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86							
12.14/2003	Овощи консервированные или свежие	20	0,6	0,1	1,46	12	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26							
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или багет	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33							
	Итого:	500	26,06	36,55	63,48	588	0,142	1,671	25,58	17,411	65,6	195,52	42,19	3,61							
	Вторник																				
ТТК	Зразы ленивые мясные	70	9	11,33	5,68	159	0,09	2,6	0	0,45	15,62	109	17,02	1,71							
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11							
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01							
ТТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4	94	0,0075	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325							
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93							
12.14/2003	Овощи свежие, или консервированные	20	0,16	0,02	5,02	2,8	0,01	0,78	7,6	0	2	6,3	1,9	0,13							
	Итого:	500	15,84	25,35	86,18	571,8	0,3525	54,55	7,635	0,9	50,13	370,05	176,67	8,215							
	Среда																				
499/04	Котлета рубленая из пылпенка	50	7,6	6,8	6,73	119	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1							
601/04	с соусом сметанный с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32	0,01	0,4	10,15	0	8,8	8,7	2,9	0,12							
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53							
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86							
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или багет	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33							
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21							
	Итого:	670	19,86	23,79	91,89	657	0,18	1,8	67,31	1,19	345,56	342,54	79,21	3,15							

