

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центр социального питания»

Я.Н. Фадеевко

«15» 01 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 19

«15» 01 2021 год

**Примерное  
12 дневное меню завтраков  
для обучающихся 1-4-х классов**

Энергет.ценность от 400-550 ккал

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
182/11	Каша жидкая рисовая молочная	200/5	5,05	7,12	33,35	218
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Сыр	10	2,32	2,95	0	38
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	20	1,58	0,2	9,66	47
ТУ	Коктейль кисл-мол Лакт-Элит	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого:</b>	<b>635г</b>	<b>14,75</b>	<b>16,72</b>	<b>77,42</b>	<b>518</b>
	<b>Вторник</b>					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	75/30	11,7	11,71	11,94	200
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	<b>Итого:</b>	<b>500г</b>	<b>17,19</b>	<b>18</b>	<b>87,92</b>	<b>578,2</b>
	<b>Среда</b>					
298/2016	Биточек рубленый запеч с мол.соусом и сыром	80	9,31	10,32	7,98	162
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
12,14/2003	Овощи свежие(порц)	50	0,4	0,05	1,3	7
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	20	1,58	0,2	9,66	47
	<b>Итого</b>	<b>500г</b>	<b>15,71</b>	<b>21,37</b>	<b>94,58</b>	<b>590</b>
	<b>Четверг</b>					
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	283
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
338/2011	Плоды свежие	120	1,8	0,6	25,2	115
	<b>Итого:</b>	<b>500г</b>	<b>21,14</b>	<b>23,37</b>	<b>53,64</b>	<b>525</b>
	<b>Пятница</b>					
ТТК	Котлета рубленая из индейки с мас	75/5	13,2	19,8	10,7	271
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
12,14/2003	Овощи свежие	55	0,44	0,055	1,43	7,7
	<b>Итого :</b>	<b>500г</b>	<b>18,1</b>	<b>24,825</b>	<b>74,57</b>	<b>588,7</b>

1	2	3	4	5	6	7
	<b>Суббота</b>					
388/04	Шницель рыбный	75	9,2	5,76	11	123
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
12,14/2003	Овощи свежие	55	0,44	0,055	1,43	7,7
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>19,125</b>	<b>73,28</b>	<b>534,7</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
413/04	Колбасные изделия отварные, соус том	50/30	5,8	15,51	1,84	170
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого:</b>	<b>645г</b>	<b>17,69</b>	<b>31,28</b>	<b>76,65</b>	<b>661</b>
	<b>Вторник</b>					
461/04	Тефтели 1 вариант	60/30	9,23	6,75	11,18	142
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
12,14/2003	Овощи свежие	40	0,36	0,08	1,08	7,2
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	<b>Итого:</b>	<b>500г</b>	<b>15,59</b>	<b>17,83</b>	<b>97,56</b>	<b>570,2</b>
	<b>Среда</b>					
366/04	Запеканка из творога , или сырники	120/30	20,95	18,55	19,78	329
616/2004	с соусом шоколадным(или клюкв,или сг.молоко)		1,38	2,79	14,1	83
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон, или хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
338/2011	Плоды свежие	130	0,52	0,52	11,76	61
	<b>Итого:</b>	<b>500г</b>	<b>24,63</b>	<b>22,11</b>	<b>50,53</b>	<b>577</b>
	<b>Четверг</b>					
ТТК	Бедро, голень цыпленка бройлера отв	50/30	17,47	10,6	0	166
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Кондитерское изделие	55	4	4,6	23,2	211
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	<b>Итого:</b>	<b>500г</b>	<b>26,01</b>	<b>20,17</b>	<b>73,44</b>	<b>639</b>
	<b>Пятница</b>					
541/04	Биточек мясной	50/30	7,35	11,4	6,73	157
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
12,14/2003	Овощи свежие	55	0,44	0,055	1,43	7,7
	<b>Итого:</b>	<b>500г</b>	<b>12,88</b>	<b>19,185</b>	<b>68,21</b>	<b>495,7</b>

1	2	3	4	5	6	7
	<b>Суббота</b>					
468/04	Оладьи из гов.печени	75/5	16,73	11,1	6,2	192
	с маслом сливочным		0,05	3,6	0,07	33
216/04	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,8	182
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
338/2011	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	24
	<b>итого:</b>	<b>500г</b>	<b>22,11</b>	<b>24,78</b>	<b>78,48</b>	<b>600</b>
	<b>средняя калорийность за завтрак</b>					<b>573</b>