



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Я.Н. Фадеевко

«09» Января 2023 г.

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

Г. ВОЛГОДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 2023 год

Примерное

10 дневное меню завтраков

для обучающихся 1-4-х классов 2022-2023 уч.год, 2 полугодие

Энергет.ценность от 400-550 ккал

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещ. (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Первая неделя																		
	Понедельник																		
ТТК	Окорочок цыпленка 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 молоочный, или сметанный с томатом)	25	0,23	0,21	0,72	8	0,006	0,011	10,15	0,071	8,2	6,83	1,59	0,06					
516/04	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					
	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					
12,14/20	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 батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
	Итого:	500	25,87	21,76	62,44	574	0,142	1,671	25,58	17,411	65,6	195,52	42,19	3,61					
	Вторник																		
ТТК	Зразы лепивые 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					
12,14/20	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					

