

*Школа*

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

Н.Н.Мутовкина

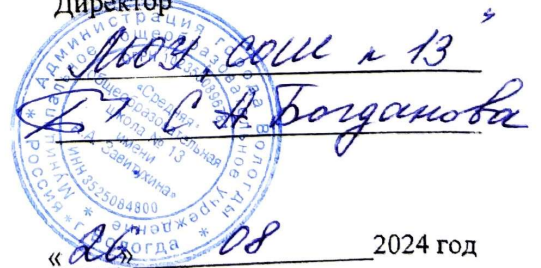
« 06 » 08 2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



« 06 » 08 2024 год



<b>Вторая неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
333/04	Макароны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,2	299
ГОСТ	с зеленым горошком консервированным	30	0,9	0,15	2,19	17
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	134	0,54	0,4	13,8	64
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,66	3,84	44,82	220
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>15,18</b>	<b>18,56</b>	<b>125,28</b>	<b>743</b>
<b>Вторник</b>						
451/04	Котлета мясная	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	30	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	Батон нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого :</b>	<b>655</b>	<b>18,18</b>	<b>31,1</b>	<b>93,48</b>	<b>725</b>
<b>Среда</b>						
499/04	Биточек куриный	80	12,1	10,9	10,8	190
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
12,14/2003	с огурцом свежим	46	0,32	0,045	0,86	5
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб гречишный	40	2,64	0,46	16,6	82
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого :</b>	<b>646</b>	<b>20,8</b>	<b>25,845</b>	<b>103,84</b>	<b>674</b>
<b>Четверг</b>						
366/04	Запеканка из творога	140	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины	40	0,02	0,008	5,06	20
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,88	0,74	12,83	68
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>26,9</b>	<b>22,838</b>	<b>65,7</b>	<b>577</b>
<b>Пятница</b>						
897/2022	Пельмени с маслом сливочным	180/4	10,85	24,5	37,84	406
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб гречишный	28	1,85	0,32	11,63	57
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТУ,ГОСТ	Печенье	22	1,92	10,2	18	125
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>15,28</b>	<b>35,47</b>	<b>92,49</b>	<b>694</b>

<b>для замены рациона четверга 1 недели</b>						
12,14/2003	Овощи свежие(помидоры)	48	0,45	0,1	1,35	8,5
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Батон нарезной	17	1,3	0,5	8,72	44
338/2011	Плоды свежие(груша)	155	0,63	0,47	16,06	73
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>20,28</b>	<b>22,63</b>	<b>96,57</b>	<b>676,5</b>