

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета по образованию  
Администрации Вологодского муниципального округа  
Вологодской области

Л.Н.Никулина

10.01.2024г.



**Десятидневное меню горячих завтраков  
для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях  
Вологодского муниципального округа**

Прием пищи (завтрак)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 1	Овощи в нарезке(помидор)*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	54-5м
	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>25,55</b>	<b>10,2</b>	<b>88,02</b>	<b>545,8</b>
День 2	Каша жидкая молочная рисовая/ цукаты	200/20	5,3/0,28	5,4/0,2	28,7/12	184,5/43,2	54-25.1к
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Фрукт свежий	100	0,6	0,2	12,9	56	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>14,46</b>	<b>10,7</b>	<b>88,95</b>	<b>502,12</b>	
День 3	Овощи в нарезке(огурец)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м
	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	54-2соус
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г

	Компот из клюквы	180	0,09	0	6,39	25,9	54-12хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,69</b>	<b>20,6</b>	<b>65,49</b>	<b>544,6</b>	
День 4	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Горошек зеленый*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,12	8,9	37,3	54-32хн
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	40	3,0	7,2	26,8	185,2	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>23,83</b>	<b>15,62</b>	<b>76</b>	<b>540,9</b>	
День 5	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1г
	Соус шоколадный	50	2,7	2,35	21,05	116,15	54-7 соус
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,1	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт свежий	100	0,6	0,2	12,9	56	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>36,67</b>	<b>13,65</b>	<b>83,78</b>	<b>603,95</b>	
Неделя 2 День 1	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,2	281,6	54-8к
	Какао на молоке	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Фрукт свежий	100	0,6	0,2	12,9	56	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,24</b>	<b>13,84</b>	<b>94,94</b>	<b>576,16</b>	
День 2	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>26,65</b>	<b>25,5</b>	<b>71,32</b>	<b>620,6</b>	
День 3	Овощи в нарезке(помидор)*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г

<b>Итого за завтрак</b>	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24,18</b>	<b>18,8</b>	<b>68,85</b>	<b>540,92</b>	
День 4	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	54-29м
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,1	54-3гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,87</b>	<b>15,3</b>	<b>83,63</b>	<b>554,9</b>		
День 5	Овощи в нарезке(огурец)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,04	60,21	54-2хн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>39,3</b>	<b>8,89</b>	<b>75,54</b>	<b>539,21</b>		

**Итого: среднесуточная калорийность за 10 дней - 556,91 ккал**

Меню составлено в соответствии с требованиями: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И.Новикова, С.П.Романенко, М.В.Семенихина, П.А.Вейних, Г.П.Ивлева, А.В.Сорокина, М.А.Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев).

Для приготовления блюд из сырых овощей допускается использовать овощи урожая прошлого года - строго до марта месяца.

Примечание:

Овощи в нарезке, горошек зеленый\* - допускается выдача иных овощей.