



УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета по образованию  
Администрации Вологодского муниципального округа  
Вологодской области

Л.Н.Никитина

10.01.2024

СОГЛАСОВАНО



СОГЛАСОВАНО

Директор общеобразовательной организации



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

| Принем пищи<br>(завтрак) | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                          |                                     |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     | Ккал                       |                |
| Неделя 1<br>День 1       | Овощи в нарезке(помидор)*           | 60           | 0,7              | 0,1         | 2,3          | 12,8                       | 54-3з          |
|                          | Котлеты из курицы                   | 75           | 14,3             | 3,2         | 10           | 126,5                      | 54-5м          |
|                          | Соус молочный натуральный           | 20           | 0,7              | 1,5         | 1,9          | 23,8                       | 54-5ооус       |
|                          | Макаронные отварные                 | 150          | 5,4              | 4,9         | 32,8         | 196,8                      | 54-1г          |
|                          | Компот из смеси сухофруктов         | 180          | 0,45             | 0           | 17,82        | 72,9                       | 54-1кш         |
|                          | 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           | 3,3              | 4,4         | 0            | 53,7                       | 54-1з          |
|                          | Чай с сахаром                       | 180          | 0,18             | 0           | 5,85         | 24,12                      | 54-2м          |
|                          | 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>502,82</b>              |                |
| День 3                   | Овощи в нарезке(огурец)*            | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,5          | 8,5                        | 54-2з          |
|                          | Котлеты из говядины                 | 75           | 13,7             | 11,3        | 12,4         | 221,3                      | 54-4м          |
|                          | Соус белый основной                 | 20           | 0,3              | 0,8         | 0,9          | 12,3                       | 54-2ооус       |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая          | 150          | 8,2              | 6,3         | 33,9         | 211,7                      | 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<br>День 1      | Каша вязкая молочная пшенная 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>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 рецептур 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.