

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеенко

2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2024 год

Примерное
10 дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов 2023-2024 учебный год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.
			Б	Ж	У	ккал
Первая неделя						
Понедельник						
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша рассыпчатая гречневая ,	180	4,92	12,96	47,81	278
ТТК	горошек консервированный	26	0,78	0,13	0,47	15
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	25	1,5	7,25	16	113
	Итого:	581	22,76	33,31	105,71	750
Вторник						
ТТК	Зразы ленивые мясные	80	10,3	12,95	6,49	182
553/22	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	1шт	1,02	0,25	9,53	52
	Итого:	653	20,21	28,76	98,38	724
Среда						
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	15,6	26,5	42,7	461
199/2022	с огурцом соленым	37	0,3	0,037	0,63	4,44
814/2022	Компот из мандаринов	200	0,24	0,06	10,23	40
ГОСТ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	50	2,3	12,24	21,6	225
	Итого:	567	20,42	39,177	87,56	792,44
Четверг						
442/2004	Плов	50/200	18,79	16,31	53,41	552
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1 шт	0,56	0,56	13,72	65
	Итого:	618	21,53	17,25	91,53	725
Пятница						
333/04	Макаронны с сыром	180/15	9,6	15,41	41,04	348
ТТК	и кукурузой консервированной	18	0,4	0	2	10
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	652	18,14	22,46	102,87	687

	Суббота					
451/04	Котлета	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	Соус томатный	50	0,5	2,52	3,1	37
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
ТТК	с кукурузой консервированной	28	0,62	0	3,14	16
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	32	2,11	9,44	18,59	144
	Итого:	605	20,62	47,44	123,27	932
	Вторая неделя					
	Понедельник					
ТТК	Шарики "Детские" паровые	100	17,54	16,89	5,16	241
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
199/2022	с огурцом консервированным	35	0,28	0,035	0,6	2,8
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	602	26,38	35,665	84,99	682,8
	Вторник					
467/04	Биточек по-белорусски	75	14,88	26,44	1,1	302
587/04	соус томатный	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	27	1,98	0,33	12,3	60
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,36	2,34	43,46	174
	Итого:	562	24,24	37,82	126,7	917
	Среда					
366/04	Запеканка из творога	140	24,5	21,65	23,1	384
621/2004	с соусом ягодным	30	0,015	0,006	3,8	15
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1 шт	0,6	0,6	14,7	71
	Итого:	550	26,815	22,896	66,88	580
	Четверг					
ТТК	Палочки куриные с сыром	80/40	11,63	11,74	9,36	187
600/04	с соусом сметанным		0,36	0,33	2,3	13
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Напиток из варенья(черная смородина)	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб гречишный	42	3,36	0,84	16,4	87
ТУ,СТО-21	Кондитерское изделие(печенье)	50	3	14,5	32	240
	Итого:	592	24,47	38,39	130,06	930

Пятница						
ТТК	Колбаски школьные	80	12,2	11,37	11,42	194
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
ТТК	с горошком консервированным	34	1,02	0,17	2,482	20
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого :	574	20,34	21,59	109,502	676
Суббота						
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша рассыпчатая гречневая ,	180	4,92	12,96	47,81	278
ТТК	с кукурузой консервированной	28	0,62	0	3,14	17
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	34	2,64	11,8	23,24	153
	Итого:	592	23,74	37,73	115,62	792