

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центр социального питания»

Я.Н. Фадееenko

Осень 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« ____ » _____ 2023 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	
	Первая неделя					ккал
	Понедельник					
12,14/2003	Овощи свежие	60	0,24	0,03	0,78	4,2
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
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
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ТТК	Кондитерское изделие	15	1,5	1,43	7,05	49
	Итого:	600	21,52	26,69	99,28	674,2
	Вторник					
12,14/2003	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
ТТК	Фрикадельки по-калининградски	80	12,63	8,2	8,3	156
553/22	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
	Итого:	605	23,52	25,13	102	700
	Среда					
437/2004	Гуляш	50/50	11	29	3	317
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
12,14/2003	Овощи свежие	20	0,17	0,03	53	3,2
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТТК	Кондитерское изделие	30	1,822	5,94	13,04	110
	Итого:	570	19,152	41,06	129,47	750,2
	Четверг					
12,14/2003	Овощи свежие	30/30	0,51	0,09	1,59	9,6
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	1 шт	0,56	0,56	13,72	66
	Итого:	680	22,04	17,34	93,12	735,6
	Пятница					
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,27	0,06	1,17	5
333/04	Макароны с сыром	180/15	9,6	15,41	41,04	348
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	15	0,87	0,11	5,32	35
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	640	17,38	22,04	97,09	664

	Суббота					
12,14/2003	Овощи свежие	40	0,36	0,08	1,08	8
431/04	Печень по-строгановски	75/50	19,87	14,69	3,99	227
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	575	27,45	28,06	100,98	673
	Вторая неделя					
	Понедельник					
ТТК	Фрикасе из свинины с овощами	100	11,22	28,42	1,7	307
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
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
ТУ	Кондитерское изделие	35	1,62	2,26	2,16	90
	Итого:	552	20	44,02	79,19	796
	Вторник					
366/04	Запеканка из творога,или сырники	150	26,2	23,2	24,72	412
621/2004	Соус клюквенный	50	0,025	0,01	6,33	25
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	1 шт	0,52	0,52	12,74	61
	Итого:	550	28,525	23,98	68,46	602
	Среда					
535/2022	Котлета домашняя запеченная	90/30	9,9	13,5	10,8	204
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
ТТК	Рис с овощной смесью	180	4,68	5,22	39,22	213
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,48	0,48	11,76	56
	Итого	650	17,66	21,04	111,72	655
	Четверг					
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,27	0,06	1,17	5
ТТК	Филе цыпленка рубленное запеченное с сыром	80/40	16,5	12,33	0,44	173
587/04	с соусом томатным		0,4	2,02	2,48	30
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого:	550	25,07	25,64	69,8	606
	Пятница					
ТТК	Фриттата(омлет с овощами)	150/5	11	18	6	229
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ТУ	Хлеб гречичный	30	1,98	0,34	12,4	62
ТУ	Кондитерское изделие (промышленное производство)	45	2,73	8,91	19,56	165
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70
	Итого :	580	16,87	27,874	82,3	640

	Суббота					
12,14/2003	Овощи свежие	50	0,45	0,1	1,35	9
ТТК	Бифштекс студенческий	75	11,2	24,8	1,3	272
587/04	Соус томатный	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	565	18,25	33,94	90,15	739