

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУ «Центр социального питания»
Я.Н. Фадеев
«15» 01 2021 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № _____

« _____ » _____ 2021 год

**Примерное
12 дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов
Энергет.ценность от 600-750 ккал**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя					
	Понедельник					
587/04,41 3/04	Колбаса вареная отв. с соусом том	75/30	8,55	22,51	1,84	244
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	Кондитерское изделие	50	1,88	3	29,16	150
	Хлеб (обогащенный)	15	0,99	0,17	6,2	31
	Итого:	550	16,6	38,69	100,23	762
	Вторник					
450/04,587/04	Шницель натуральный рубленый,соус	75/30	14,9	25,56	9,49	338
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
638/04	Компот из с/ф(кураги, или изюма, или чер	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2
	Итого :	550	23,64	36,98	93,46	820,2
	Среда					
ТТК	Шницель куриный в сухарях, соус	75/30	13,35	18,15	12,75	265
601/04	Соус сметанный с томатом		0,84	3,24	2,34	24
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
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
12,14/2003	Овощи свежие	45	0,36	0,08	1,08	8,1
	Итого	550	20,65	28,92	85,24	666,1
	Четверг					
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	17,3	14,6	43	363
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	580	20,08	15,33	88,7	566
	Пятница					
ТТК 587/04	Филе цыпленка рубл.запеч с сыром, соус томатный	80/30	18,29	29,11	2,73	346
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Компот из ягод замороз.	200	0,52	0,18	24,84	103
	Хлеб (обогащенный)	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2
	Итого :	550	27,15	40,63	81,69	809,2

1	2	3	4	5	6	7
	Суббота					
ТТК; 600/04	Филе рыбы запеч. в сметанном соусе	100	12,6	6,7	4	126
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
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
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник,или вафли,	40(2 шт)	3,76	6	58,32	150
	Итого:	550г	22,38	18,84	114,37	561
	Вторая неделя					
	Понедельник					
587/04,41 3/04	Колбаса вареная отв. с соусом том	75/30	8,55	22,51	1,84	244
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб (обогащенный)	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие	35	0,28	0,035	0,91	4,9
	Итого:	550г	17,13	33,905	71,1	661,9
	Вторник					
499/04	Шницель куриный , соус смет.с том.	80/30	13	14,12	13,14	214
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	142
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	550г	20,46	27,44	109,83	700,2
	Среда					
366/04, 616/04	Запеканка из творога или сырники с соусом шокол,или клюкв,или сг.мол,или повидлом	150/50	28,5	27,85	48,22	550
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
338/2011	Плоды свежие	120	0,52	0,52	11,76	56
	Итого:	550г	31,02	28,64	85,83	735
	Четверг					
ТТК	Поджарка из филе цыпленка	75/25	16,1	20,3	4,6	264
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие	40	0,36	0,08	1,08	7,2
	Итого:	550г	22,96	27,96	77,39	655,2

1	2	3	4	5	6	7
	Пятница					
485/04	Голубцы ленивые (мясные), соус сметанный с томатом	108/50	10	7,19	16,92	202
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
	Хлеб (обогащенный)	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	568г	16,08	13,28	89,55	570
	Суббота					
ТТК	Бедро(голень) цыпленка бройлера отв	100	21,84	13,26	0	207
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье сах)	40	3,24	4,52	4,32	160
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	итого:	550	31,04	23,92	56,16	650
	средняя калорийность за завтрак					679,7 ккал