

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадееenko

03 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,г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
587/04,41 3/04	Колбасные изделия отв. с соусом томатным	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:	550г	16,6	38,69	100,23	762
	Вторник					
541/04	Шницель	75	11,81	11,51	9,81	192
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
638/04	Компот из с/ф(кураги, или изюма, и	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 :	550г	21,39	26,17	96,12	698,2
	Среда					
ТТК	Шницель куриный натур. рубленый	75/30	14,05	18,55	10,24	262
595/04	с соусом молочным(для подачи к блюду)		0,62	1,58	2,13	25
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб (обогащенный)	20	1,32	0,23	8,3	41
	Кондитерское изделие	20	1,62	2,26	2,16	80
	Итого	555г	22,37	29,9	83,02	734,2
	Четверг					
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	17,3	14,6	43	363
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	41,2
338/2011	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96
	Итого:	570г	20,78	15,41	104,2	633,2

		Выход,г	Б	Ж	У	ккал
	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
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	30	0,24	0,03	0,78	4,2
	Итого :	550г	26,83	40,5	71,86	763,2
	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	40	3,24	4,52	4,32	160
	Итого:	550г	21,86	17,36	60,37	571
	Вторая неделя					
	Понедельник					
587/04,41 3/04	Колбасные изделия отв. с соусом томатным	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 рубленый из цыпленка-бройлера, соус сметанный с томатом	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

		Выход,г	Б	Ж	У	ккал
	Четверг					
ТТК	Окорочок цыпленка б/к припущенный	50/50	12	8,02	0,28	121
595/04	соус молочный(для подачи к блюду)		1,03	2,6	3,6	42
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	30	1,98	0,33	12,3	62
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье сах)	40	3,24	4,52	4,32	160
	Итого:	550г	22,97	22,67	88,5	744
	Пятница					
ТТК	Бифштекс студенческий(из свинины)	75/30	11,2	24,8	1,3	272
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб (обогащенный)	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	552г	17,76	32,48	55,97	583,2
	Суббота					
ТТК	Медальон из цыпленка	85	16	13,5	3,9	200
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
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
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье сах)	25	1,62	2,26	2,16	80
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	итого:	550г	26,76	30,36	76,75	717
	средняя каллорийность за прием пищи					692ккал