

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

«01» ноября 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 на 2021-2022 уч.год
Энергет.ценность от 600-750 ккал

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
333/04	Макароны с сыром	180/15	10	10	43	300
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ТУ	Кисл-мол продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
	Итого:	625	17,9	16,74	110,6	618
	Вторник					
499/04	Шницель рубленый из цыпл.бр	75	11,4	10,2	10,1	178
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие , или консерв.	30	0,24	0,03	0,78	4,2
	Итого :	565	19,14	26,04	98,29	652,2
	Среда					
ТТК	Котлета Народная	80	7,74	18,3	6,62	220
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
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
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	602	14,75	29,88	88,41	683
	Четверг					
366/04	Запеканка из творога	140	24,4	21,64	23	385
	с соусом клюкв.или повидлом	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	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,52	0,52	11,76	49
	Итого:	550г	28,305	22,62	75,42	610
	Пятница					
461/04	Тефтели 1 вариант(из свинины)	80/40	9,7	23	28,9	354
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
14/2003	Овощи свежие , или консерв.	25	0,2	0,025	0,65	3,5
	Итого :	565г	15,9	29,165	82,38	645,5

	Суббота					
ТТК	Польпетте картофельные с рыбой	90	8,4	11,5	16,7	200
595/04	соус молочный, или смет. с томатом	30	0,62	1,58	2,13	25
14/2003	Овощи свежие , или консерв.	30/30	0,48	0,06	1,56	8
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ТУ	Хлеб(обогащенный)	30	1,98	0,34	12,4	62
338/2011	Плоды свежие	1 шт	1,8	0,6	25,2	115
	Итого:	550г	13,84	14,104	87,63	524
	Вторая неделя					
	Понедельник					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
ГОСТ	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
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	1 шт	3	1	42	192
	Итого:	550г	22,44	26,85	69,49	608
	Вторник					
ТТК	Шницель куриный натур. рубленый	65/30	12,18	16,1	8,87	227
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 , или консерв.	30	0,24	0,03	0,78	5
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	547г	19,6	25,29	83,7	643
	Среда					
451/04	Котлета	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие , или консерв.	35	0,28	0,035	0,91	5
	Итого:	550г	18,73	34,935	101,92	806
	Четверг					
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	123
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
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	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ГОСТ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	145
	Итого:	550	18,82	16,26	82,37	576

