

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»
Я.Н. Фадеев
« » 2021 г.



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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« » 2021 год

Примерное
12 дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов на 2021-2022 уч.год
Энергет.ценность от 600-750 ккал **объем 550г**

№ 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	Кисло-молочный 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					
ТТК	Ежики из индейки	60/40	10,8	18,35	12,58	256
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 гречишный	40	2,64	0,46	16,6	82
	Итого :	420	18,46	31,77	101,19	709
	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 клюквенным 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
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
12,13,14/20	Овощи свежие , или консервированн	30	0,48	0,06	1,56	8
	Итого :	560г	16,14	29,2	82,3	645

	Суббота					
468/04	Оладьи из печени	75	16,73	11,1	6,2	192
587/04	Соус томатный	30	0,3	1,51	1,84	22
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
12,13,14/20	Овощи свежие , или консервированн	25	0,2	0,025	0,65	3,5
	итого:	547г	24,39	25,975	84,02	616,5
	Вторая неделя					
	Понедельник					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
ГОСТ	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54
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	1,8	0,6	25,2	170
	Итого:	550г	22,4	27,93	52,69	604
	Вторник					
ТТК	Шницель куриный натуральный рубленный	65/30	12,18	16,1	8,87	227
595/04	с соусом молочным		0,62	1,58	2,13	25
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
12,13,14/20	Овощи свежие , или консервированн	35	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	60	7,92	19,68	8,88	241
601/04	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
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
12,13,14/20	Овощи свежие , или консервированн	40	0,36	0,08	1,08	7,2
	Итого:	557г	17,76	35,44	81,64	695,2
	Четверг					
297/2011	Фрикадельки куриные	70	8,96	5,46	5,95	108
595/04	с соусом молочным	50	1,03	2,6	3,6	42
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:	560г	17,95	16,5	82,99	578

	Пятница					
ТТК	Котлеты рубл из индейки	65/40	13,61	18,25	13,36	269
601/04	с соусом сметанным		1,12	4,32	3,12	32
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
12,13,14/20	Овощи свежие , или консервированн	35	0,28	0,035	0,91	5
387/2011	Напиток из клюквы протертой с саха	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	550г	21,31	30,135	103,05	742
	Суббота					
ТТК	Котлета рыбная Диетическая	75	9	5,5	10,9	127
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
12,13,14/20	Овощи свежие , или консервированн	30	0,48	0,06	1,56	8
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	645г	19,16	18,874	107,37	677
средняя каллорийность за прием пищи					651,73 ккал	
средний объем приема пищи					559,4г	