

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеевко

«01» апреля 2022 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« ____ » _____ 2022 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.
			Б	Ж	У	Цен
						ккал
	Первая неделя					
	Понедельник					
333/04	Макароны с сыром	150/10	10	10	43	281
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
ТУ	Хлеб гречишный	25	1,65	0,29	10,38	52
	Итого:	592	17,51	16,74	88	550
	Вторник					
ТТК	Рулет из птицы с яйцом и морковью	60	10,4	13,8	8,8	199
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
	Итого :	520	17,9	29,61	96,21	669
	Среда					
ТТК	Котлета Народная	75	7,26	17,16	6,2	206
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
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
12,13,14/20	Овощи свежие , или консервированн	30	0,48	0,06	1,56	4
	Итого:	552	15,14	28,04	82,02	620
	Четверг					
366/04	Запеканка из творога	130	24,4	21,64	23	358
	с повидлом или соусом клюквенным	50	0,025	0,01	6,33	85
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,52	0,52	11,76	49
	Итого:	550	28,305	22,62	75,42	643
	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 :	560	16,14	29,2	82,3	645

	Суббота					
468/04	Оладьи из печени	75	16,73	11,1	6,2	192
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
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	25	0,2	0,025	0,65	3,5
	итого:	547	24,33	25,975	83,81	617
	Вторая неделя					
	Понедельник					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
595/04	с соусом молочным	50	1,03	2,6	3,6	42
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
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
12,13,14/20	Овощи свежие , или консервированн	55	0,4	0,05	1,4	31
	Итого:	575	17,31	22,86	93,87	621
	Вторник					
ТТК	Колбаски куриные	60/30	9,2	6,6	4,5	113
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	542	16,62	15,79	79,33	529
	Среда					
451/04	Котлета	50	6,6	16,4	7,4	201
601/04	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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
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:	540	17,24	33,26	98,2	738
	Четверг					
297/2011	Фрикадельки куриные	50	6,4	3,9	4,25	77
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 собственного приготовления	30	2	2,3	21,6	145
	Итого:	540	15,39	14,94	81,29	547

	Пятница					
ТТК	Котлеты рубленая из индейки	50/50	8,7	12,17	8,9	179
601/04	с соусом сметанным с томатом		1,4	5,4	3,9	40
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированн	35	0,28	0,035	0,91	5
387/2011	Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	35	2,31	0,39	14,35	72
	Итого:	550	17,01	25,195	101,42	670
	Суббота					
ТТК	Котлета рыбная Диетическая	75	9	5,5	10,9	127
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированн	15	0,48	0,06	1,56	2
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	550	18,64	19,414	98,54	636
средняя каллорийность за прием пищи					623,75 ккал	
средний объем приема пищи					551,5г	