

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев



2024 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2024 год

**Примерное**  
**10 дневное меню завтраков**  
**для обучающихся 5-11-х классов 2023-2024 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша рассыпчатая гречневая ,	180	4,92	12,96	47,81	278
ТТК	горошек консервированный	30	0,9	0,15	2,19	17
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	42	2,64	11,8	23,24	189
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>24,02</b>	<b>37,88</b>	<b>114,67</b>	<b>828</b>
	<b>Вторник</b>					
ТТК	Зразы ленивые мясные	80	10,3	12,95	6,49	182
553/22	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
387/2011	Напиток из ягод протертых	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	1шт	1,02	0,25	9,53	49
	<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>19,83</b>	<b>29,75</b>	<b>96,12</b>	<b>705</b>
	<b>Среда</b>					
14/2003	Овощи свежие(помидоры)	60	0,54	0,12	2,28	10,8
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	17,3	14,6	43	363
814/2022	Компот из мандаринов	200	0,24	0,06	10,23	40
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	36	2,3	12,24	21,6	144
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>22,36</b>	<b>27,35</b>	<b>89,41</b>	<b>619,8</b>
	<b>Четверг</b>					
442/2004	Плов	50/200	18,79	16,31	53,41	552
12/2003	овощи свежие(огурцы)	45	0,32	0,045	0,86	5
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1 шт	0,3	0,3	7,35	35
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>21,59</b>	<b>17,035</b>	<b>86,02</b>	<b>700</b>
	<b>Пятница</b>					
333/04	Макароны с сыром	180/15	9,6	15,41	41,04	348
12/2003	Овощи свежие(огурцы)	37	0,26	0,037	0,7	4,1
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>18</b>	<b>22,497</b>	<b>101,57</b>	<b>681,1</b>



	<b>Суббота</b>					
14/2003	Овощи свежие(помидоры)	60	0,54	0,12	2,28	10,8
451/04	Котлета	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	Соус томатный	50	0,5	2,52	3,1	37
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	25	1,5	7,25	16	112
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>20,15</b>	<b>45,37</b>	<b>131,42</b>	<b>899,8</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
199/2022	Огурцы консервированные	49	0,4	0,05	0,85	4
ТТК	Окорочок цыпленка без кости придушенный	50	14,6	12,2	0,095	168
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
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
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>23,56</b>	<b>30,99</b>	<b>80,175</b>	<b>611</b>
	<b>Вторник</b>					
12/2003	Овощи свежие(огурцы)	39	0,28	0,04	0,76	4,4
467/04	Биточек по-белорусски	75	14,88	26,44	1,1	302
587/04	соус томатный	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис придушенный	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
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>22,16</b>	<b>35,52</b>	<b>84</b>	<b>749,4</b>
	<b>Среда</b>					
366/04	Запеканка из творога	150	26,2	23,2	24,72	412
621/2004	с соусом ягодным	30	0,015	0,006	3,8	15
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1 шт	0,6	0,6	14,7	71
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>28,515</b>	<b>24,446</b>	<b>68,5</b>	<b>608</b>
	<b>Четверг</b>					
ТТК	Палочки куриные с сыром	80/40	11,63	11,74	9,36	187
600/04	с соусом сметанным		0,36	0,33	2,3	13
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Напиток из варенья(черная смородина)	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	1шт	0,51	0,13	4,8	24
	<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>20,6</b>	<b>23,51</b>	<b>98,76</b>	<b>689</b>

	<b>Пятница</b>					
	Горошек зеленый конс	36	1,08	0,18	2,63	21
ТТК	Колбаски школьные	80	12,2	11,37	11,42	194
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого :</b>	<b>576</b>	<b>20,4</b>	<b>21,6</b>	<b>109,65</b>	<b>677</b>
	<b>Суббота</b>					
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша рассыпчатая гречневая ,	180	4,92	12,96	47,81	278
ТТК	горошек консервированный	30	0,9	0,15	2,19	17
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	42	2,64	11,8	23,24	189
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>24,02</b>	<b>37,88</b>	<b>114,67</b>	<b>828</b>