

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеев

2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



Директор
МОУ «СОШ № 13»

С.А. [Signature]

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	
	Первая неделя					
	Понедельник					
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
	Итого:	602	24,02	37,88	114,67	828
	Вторник					
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
	Итого:	652	19,83	29,75	96,12	705
	Среда					
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
	Итого:	576	22,36	27,35	89,41	619,8
	Четверг					
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
	Итого:	600	21,59	17,035	86,02	700
	Пятница					
333/04	Макаронны 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
	Итого:	652	18	22,497	101,57	681,1

	Суббота					
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
	Итого:	630	20,15	45,37	131,42	899,8
	Вторая неделя					
	Понедельник					
199/2022	Огурцы консервированные	49	0,4	0,05	0,85	4
ТТК	Окорочок цыпленка без кости припущенный	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
	Итого:	552	23,56	30,99	80,175	611
	Вторник					
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 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
	Итого:	554	22,16	35,52	84	749,4
	Среда					
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
	Итого:	551	28,515	24,446	68,5	608
	Четверг					
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
	Итого:	594	20,6	23,51	98,76	689

	Пятница					
	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
	Итого :	576	20,4	21,6	109,65	677
	Суббота					
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
	Итого:	602	24,02	37,88	114,67	828