

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр специального питания»

Я.Н. Фадеев

«20» ноября 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

Согласовано
Дудрова С.А.

Official circular stamp of "Общепит" (Catering). The stamp contains the text: "Муниципальное автономное учреждение", "ИНН 36-245239 - ОГРН 110352381172", "Общепит", "Россия, г. Вологда". A handwritten signature "Дудрова С.А." is written over the stamp.

СОГЛАСОВАНО:



МОУ «СОШ №13»
Дудрова С.А.

«20» ноября 2023 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 рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша рассыпчатая гречневая с	180	4,92	12,96	47,81	278
ТТК	горошком консервированным	30	0,9	0,15	2,19	18
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ТТК	Кондитерское изделие	34	1,5	1,43	7,05	153
	Итого:	589	22,18	26,81	100,69	792
	Вторник					
ТТК	Фрикадельки по-калининградски	80	12,63	8,2	8,3	156
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
14/2003	овощи свежие	30	0,27	0,06	1,14	5,4
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	570	22,4	24,97	95,64	666,4
	Среда					
437/2004	Гуляш	50/50	11	29	3	317
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
12,14/2003	овощи свежие	20	0,17	0,03	53	3,2
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТТК	Кондитерское изделие	50	3,5	8	34,5	225
	Итого:	580	20,83	43,12	150,93	865,2
	Четверг					
442/2004	Плов	50/200	18,79	16,31	53,41	552
12,14/2003	овощи свежие	20/20	0,34	0,06	1,06	6,4
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	1 шт	0,3	0,3	7,35	35
	Итого:	595	21,61	17,05	86,22	701,4
	Пятница					
333/04	Макароны с сыром	180/15	9,6	15,41	41,04	348
	Овощи свежие	20	0,16	0,02	5,02	2,8
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	15	0,87	0,11	5,32	35
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	640	16,89	22,03	102,78	676,8

	Суббота					
14/2003	Овощи свежие	40	0,36	0,08	1,08	8
431/04	Печень по-строгановски	75/50	19,87	14,69	3,99	227
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	575	27,45	28,06	100,98	673
	Вторая неделя					
	Понедельник					
ТТК	Фрикасе из свинины с овощами	100	11,22	28,42	1,7	307
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
ТУ	Кондитерское изделие	35	1,62	2,26	2,16	90
	Итого:	552	20	44,02	79,19	796
	Вторник					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	200	9,2	10,6	56,4	368
	и молоком сгущенным с сахаром	30	2,25	0,06	17,04	78
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	Фрукты свежие	1 шт	0,52	0,39	13,39	61
	Итого:	580	13,75	11,3	111,5	611
	Среда					
535/2022	Котлета домашняя запеченная	90/30	9,9	13,5	10,8	204
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
ТТК	Рис с овощной смесью	180	4,68	5,22	39,22	213
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	630	17,58	20,96	109,76	646
	Четверг					
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,27	0,06	1,17	5
ТТК	Палочки куриные с сыром	80/40	11,63	11,74	9,36	187
587/04	с соусом томатным		0,4	2,02	2,48	30
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	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого:	550	20,32	25	99,51	661

Пятница						
ТТК	Фриттата(омлет с овощами)	150/5	11	18	6	229
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ТУ	Хлеб гречичный	30	1,98	0,34	12,4	62
ТУ	Кондитерское изделие (промышленное производство)	45	2,73	8,91	19,56	165
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70
	Итого :	580	16,87	27,874	82,3	640
Суббота						
12,14/2003	Овощи свежие	50	0,45	0,1	1,35	9
ТТК	Бифштекс студенческий	75	11,2	24,8	1,3	272
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	565	18,25	33,94	90,15	739