



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

«09» января 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ, СОШ № 20

О.В. Шкарова

«09» 01 2023 год

Примерное
12 дневное меню завтраков
 для обучающихся 5-11-х классов на 2022-2023 уч.год, 2 полугодие
 Энергет.ценность от 600-750 ккал объем не менее 550г

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
ТТК	Окорочок цыпл бройлера б/к припуш	60	14,4	9,6	0,34	146
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
12,14/2003	Овощи консервированные или свежие	30	0,9	0,15	2,19	17
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	3,16	0,4	19,32	94
	Итого:	567	24,09	23,57	87,75	610
	Вторник					
499/04	Котлета из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
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
12,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4
ТТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого :	665	21,84	28,69	99,32	719
	Среда					
433/04	Мясо тушеное	60/50	13,56	33,73	2,9	369
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
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	30	1,822	5,94	13,04	110
	Итого:	550	21,342	45,81	67,78	762
	Четверг					
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
ТТК	Рис "Солнечный"(с куркумой)	180	4,55	5,27	47	241
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,13,14/20	Овощи консервированные, или свежие	20	0,6	0,11	1,46	25
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,63	0,16	5,9	30
	Итого:	645	17,56	14,04	107,25	630

	Пятница					
333/04	Макароны с сыром	180/20	10,76	16,88	41,04	366
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
ГОСТ	Батон нарезной, или хлеб пшеничный	25	1,88	0,74	12,83	67
	Итого:	625	19,28	24,08	103,43	709
	Суббота					
431/04	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185
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
12,13,14/20	Овощи свежие, или консервированные	40	0,32	0,04	1,04	5,6
	итого:	550	20,8	24,56	100,47	628,6
	Вторая неделя					
	Понедельник					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
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, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
12,13,14/20	Овощи свежие, или консервированные	25	0,2	0,025	0,65	3,5
	Итого:	560	19,49	26,055	87,8	628,5
	Вторник					
ТТК	Соус "Альфредо" с макаронами отварными, сыром	100				176
		180/5	7,28	12,46	41,04	312
ТТК	Напиток из варенья (черная смородина)	200	0,24	0,05	16	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	35	2,31	0,39	14,35	72
12,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4
	Итого :	550	10,07	12,93	72,17	673
	Среда					
451/04	Котлета	75	9,73	22,08	10,03	281
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4
	Итого:	565	17,99	35,04	107,21	750

	Четверг					
ТТК	Рыба, запеченная в омлете	100	17,38	7,5	3,43	150
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	15	0,99	0,17	6,2	31
ТТК	Выпечное изделие	75	5,59	9,89	45,65	228
	Итого:	570	27,94	23,37	94,82	630
	Пятница					
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	123
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	21,8	84
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	1шт	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	640	18,4	20,13	97,41	609
	Суббота					
ТТК	Бифштекс студенческий	80	13,6	17,3	4,5	227
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
ГОСТ	Овощи консервированные	20	0,6	0,1	1,46	12
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	660	23,2	31,63	101,16	788
	средняя калорийность за прием пищи		678ккал			
	средний объем приема пищи		595,6г			