

УТВЕРЖДАЮ:



Директор  
«Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

«14» августа 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



Вороженина О.Ю.

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	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
488/04	Чахохбили из филе цыпленка	65/40/40	15,2	14,5	3,5	205
199/2022	Огурцы соленые		0,32	0,04	0,68	3,2
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>23,28</b>	<b>27,99</b>	<b>83,4</b>	<b>626,2</b>
	<b>Вторник</b>					
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
12,14/2003	Овощи свежие	20/20	0,34	0,06	1,06	7
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>22,47</b>	<b>24,97</b>	<b>95,56</b>	<b>668</b>
	<b>Среда</b>					
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	30	1,822	5,94	13,04	110
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>19,152</b>	<b>41,06</b>	<b>129,47</b>	<b>750,2</b>
	<b>Четверг</b>					
12,14/2003	Овощи свежие	30/30	0,51	0,09	1,59	9,6
442/2003	Плов	50/200	18,79	16,31	53,41	552
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	Фрукты свежие	1 шт	0,56	0,56	13,72	66
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>22,04</b>	<b>17,34</b>	<b>93,12</b>	<b>735,6</b>
	<b>Пятница</b>					
108/2022	Салат из свеклы отварной	40	0,53	1,8	3,1	32
333/04	Макаронны с сыром	180/20	10	8	36	257
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
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
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,04</b>	<b>16,37</b>	<b>93,98</b>	<b>600</b>



	<b>Суббота</b>					
12,14/2003	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
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>27,45</b>	<b>28,06</b>	<b>100,98</b>	<b>673</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
12,14/2003	Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,04	6
599/2022	Фрикассе из цыпленка(филе)	100	13,3	10,2	5,1	164
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	40	2,64	0,44	16,4	83
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,5</b>	<b>23,64</b>	<b>106,15</b>	<b>629</b>
	<b>Вторник</b>					
366/04	Запеканка из творога,или сырники	150	26,2	23,2	24,72	412
621/2003	Соус клюквенный	50	0,025	0,01	6,33	25
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	Плоды свежие(яблоки)	1 шт	0,52	0,52	12,74	61
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>28,525</b>	<b>23,98</b>	<b>68,46</b>	<b>602</b>
	<b>Среда</b>					
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	5,22	5,51	40,81	223
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	Плоды свежие	1шт	0,48	0,48	11,76	56
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>18,2</b>	<b>21,33</b>	<b>113,31</b>	<b>665</b>
	<b>Четверг</b>					
199/2022	Огурцы соленые	30	0,24	0,036	0,52	2,4
ТТК	Филе цыпленка рубленное запеченное с сыром	90/30	13,94	14,1	0,27	183
595/04	с соусом молочным		0,62	1,58	2,13	25
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,7</b>	<b>26,946</b>	<b>68,63</b>	<b>608,4</b>

	<b>Пятница</b>					
ТТК	Фриттата(омлет с овощами)	150/5	11	18	6	<b>229</b>
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	<b>81</b>
ТУ	Хлеб гречичный	30	1,98	0,34	12,4	<b>62</b>
ТУ	Кондитерское изделие (промышленное производство)	45	2,73	8,91	19,56	<b>165</b>
338/201	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	<b>70</b>
	<b>Итого :</b>	<b>580</b>	<b>17,83</b>	<b>29,2</b>	<b>68,56</b>	<b>607</b>
	<b>Суббота</b>					
12,14/2003	Овощи свежие	50	0,45	0,1	1,35	<b>9</b>
ТТК	Зифштекс студенческий	75	11,2	24,8	1,3	<b>272</b>
587/04	Соус томатный	30	0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
512/04	Лис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	<b>265</b>
387/201	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	<b>109</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,25</b>	<b>33,94</b>	<b>90,15</b>	<b>739</b>