

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеевко

2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



Директор

№ 05/2024/САН № 33

С.А. Сергеев

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.
			Б	Ж	У	ккал
	<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	26	0,78	0,13	0,47	15
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)	25	1,5	7,25	16	113
	<b>Итого:</b>	<b>581</b>	<b>22,76</b>	<b>33,31</b>	<b>105,71</b>	<b>750</b>
	<b>Вторник</b>					
ТТК	Зразы ленивые мясные	80	10,3	12,95	6,49	182
553/22	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	1шт	1,02	0,25	9,53	52
	<b>Итого:</b>	<b>653</b>	<b>20,21</b>	<b>28,76</b>	<b>98,38</b>	<b>724</b>
	<b>Среда</b>					
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	15,6	26,5	42,7	461
199/2022	с огурцом соленым	37	0,3	0,037	0,63	4,44
814/2022	Компот из мандаринов	200	0,24	0,06	10,23	40
ГОСТ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	50	2,3	12,24	21,6	225
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>20,42</b>	<b>39,177</b>	<b>87,56</b>	<b>792,44</b>
	<b>Четверг</b>					
442/2004	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	Плоды свежие(яблоко)	1 шт	0,56	0,56	13,72	65
	<b>Итого:</b>	<b>618</b>	<b>21,53</b>	<b>17,25</b>	<b>91,53</b>	<b>725</b>
	<b>Пятница</b>					
333/04	Макаронны с сыром	180/15	9,6	15,41	41,04	348
ТТК	и кукурузой консервированной	18	0,4	0	2	10
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>18,14</b>	<b>22,46</b>	<b>102,87</b>	<b>687</b>



	<b>Суббота</b>					
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
ТТК	с кукурузой консервированной	28	0,62	0	3,14	16
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	32	2,11	9,44	18,59	144
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>20,62</b>	<b>47,44</b>	<b>123,27</b>	<b>932</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
ТТК	Шарики "Детские" паровые	100	17,54	16,89	5,16	241
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
199/2022	с огурцом консервированным	35	0,28	0,035	0,6	2,8
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>602</b>	<b>26,38</b>	<b>35,665</b>	<b>84,99</b>	<b>682,8</b>
	<b>Вторник</b>					
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	27	1,98	0,33	12,3	60
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,36	2,34	43,46	174
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>24,24</b>	<b>37,82</b>	<b>126,7</b>	<b>917</b>
	<b>Среда</b>					
366/04	Запеканка из творога	140	24,5	21,65	23,1	384
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>550</b>	<b>26,815</b>	<b>22,896</b>	<b>66,88</b>	<b>580</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 гречишный	42	3,36	0,84	16,4	87
ТУ,СТО-21	Кондитерское изделие(печенье)	50	3	14,5	32	240
	<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>24,47</b>	<b>38,39</b>	<b>130,06</b>	<b>930</b>

<b>Пятница</b>						
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
ТТК	с горошком консервированным	34	1,02	0,17	2,482	20
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>574</b>	<b>20,34</b>	<b>21,59</b>	<b>109,502</b>	<b>676</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	с кукурузой консервированной	28	0,62	0	3,14	17
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	34	2,64	11,8	23,24	153
	<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>23,74</b>	<b>37,73</b>	<b>115,62</b>	<b>792</b>