

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

« 11 » августа 2022 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
333/04	Макароны с сыром	180/10	8,44	13,93	41,04	330
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
ГОСТ	Хлеб дарницкий	25	1,98	0,33	12,3	52
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>16,22</b>	<b>20,71</b>	<b>87,75</b>	<b>600</b>
	<b>Вторник</b>					
ТТК	Каша гречневая с индейкой и овощами	30/240	18,6	19,93	77,7	545
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	41
ТТК	Выпечное изделие	60	5,34	12,3	3,12	144
	<b>Итого :</b>	<b>560</b>	<b>25,5</b>	<b>32,5</b>	<b>105,02</b>	<b>792</b>
	<b>Среда</b>					
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	633
601/04	с соусом сметанным	50	1,4	5,4	3,9	40
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
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированн	60	0,27	0,03	1,71	10,5
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,75</b>	<b>46,54</b>	<b>85,92</b>	<b>802,5</b>
	<b>Четверг</b>					
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
12,13,14/2	Овощи консервированные, или свеж	20	0,6	0,11	1,46	25
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>16,93</b>	<b>13,88</b>	<b>101,35</b>	<b>600</b>
	<b>Пятница</b>					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	200	9,2	10,6	56,4	368
	с повидлом или соусом клюквенным	50	0,025	0,01	6,33	85
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,48	0,12	4,5	23
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>13,065</b>	<b>11,18</b>	<b>101,56</b>	<b>627</b>



<b>Пятница</b>						
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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,43</b>	<b>20,1</b>	<b>108,8</b>	<b>644</b>
<b>Суббота</b>						
ТТК	Бифштекс студенческий	75	11,2	24,8	1,3	272
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
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20,96</b>	<b>38,754</b>	<b>88,84</b>	<b>791</b>
<p><b>средняя калорийность за прием пищи            808,6ккал</b>  <b>средний объем приема пищи                    675,2г</b></p>						