

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центра специального питания»

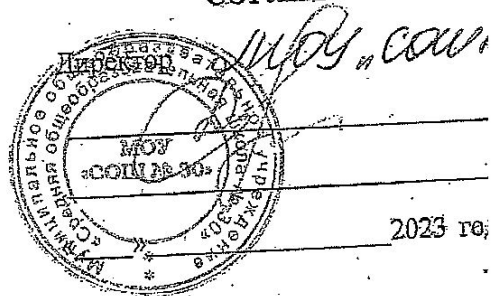
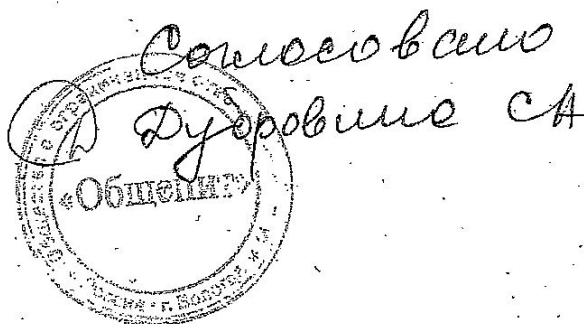
Я.Н. Фадеев

«20» ноября 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



**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>						
499/04	Коплета 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
	<b>Итого:</b>	<b>589</b>	<b>22,18</b>	<b>26,81</b>	<b>100,69</b>	<b>792</b>
<b>Вторник</b>						
ТТК	Фрикадельки по-кавказски	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22,4</b>	<b>24,97</b>	<b>95,64</b>	<b>666,4</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	50	3,5	8	34,5	225
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,83</b>	<b>43,12</b>	<b>150,93</b>	<b>865,2</b>
<b>Четверг</b>						
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	Фрукты свежие	1 шт	0,3	0,3	7,35	35
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>21,61</b>	<b>17,05</b>	<b>86,22</b>	<b>701,4</b>
<b>Пятница</b>						
333/04	Макаронны 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
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>16,89</b>	<b>22,03</b>	<b>102,78</b>	<b>676,8</b>



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	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70
	<b>Итого :</b>	<b>580</b>	<b>16,87</b>	<b>27,874</b>	<b>82,3</b>	<b>640</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>18,25</b>	<b>33,94</b>	<b>90,15</b>	<b>739</b>