

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

Центра социального питания»

Я.Н. Фадеевко

« 24 » августа 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

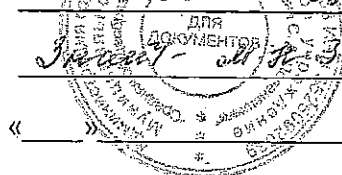


Директор ООО «Общество»  
Дуровкина С.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы ОГРН 1923500888

« 24 » августа 2023 г.  
Директор - *И.И. Знайков*



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
442/2004	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	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	Макароны 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>



	Пятница					
ТТК	Фриттата(омлет с овощами)	150/5	11	18	6	229
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
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
	Итого :	580	17,83	29,2	68,56	607
	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	Соус томатный	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
	Итого:	570	18,25	33,94	90,15	739