

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеев

2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СОШ № 18»  
Серкова



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. ккал
			Б	Ж	У	
<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
609/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
338/2011	Фрукты 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	Фрукты 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	<b>281</b>
587/04	Соус томатный	50	0,5	2,52	3,1	<b>37</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	<b>278</b>
ТТК	с кукурузой консервированной	28	0,62	0	3,14	<b>16</b>
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	<b>93</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	<b>83</b>
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	32	2,11	9,44	18,59	<b>144</b>
	<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	<b>241</b>
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	<b>40</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	<b>278</b>
199/2022	с огурцом консервированным	35	0,28	0,035	0,6	<b>2,8</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<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	<b>302</b>
587/04	соус томатный	30	0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	<b>265</b>
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	<b>94</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	27	1,98	0,33	12,3	<b>60</b>
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,36	2,34	43,46	<b>174</b>
	<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	<b>384</b>
621/2004	с соусом ягодным	30	0,015	0,006	3,8	<b>15</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	<b>53</b>
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1 шт	0,6	0,6	14,7	<b>71</b>
	<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	<b>187</b>
600/04	с соусом сметанным		0,36	0,33	2,3	<b>13</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	<b>294</b>
ТТК	Напиток из варенья(черная смородина)	200	0	0	28,96	<b>109</b>
ГОСТ	Хлеб гречишный	42	3,36	0,84	16,4	<b>87</b>
ТУ,СТО-21	Кондитерское изделие(печенье)	50	3	14,5	32	<b>240</b>
	<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>