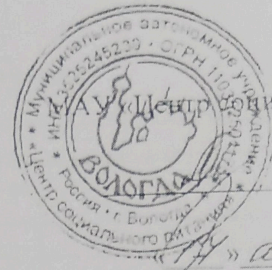


УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центр социального питания»

Я.Н. Фалесенко

«14» августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
«14» августа 2023 г.  
«СОШ № 35»  
«За» августа 2023 год

**Примерное**  
**10 дневное меню завтраков**  
**для обучающихся 5-11-х классов 2023-2024 учебный год**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. Ценн. 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	Орзуца етенине		0,32	0,04	0,68	3,2	
508/04	Каша рисовая с фруктами	180	4,92	12,96	47,81	278	
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	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>						
11К	Фрикадельки по-калмыцки с соусом сметанным с томатом	80	12,63	8,2	8,3	156	
553/22	Макаронные изделия отварные	50	1,4	5,4	3,9	40	
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	204	
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 пшеничный	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	
530/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164	
12,14/2003	Овощи свежие	20	0,17	0,03	5,3	3,2	
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	62	
11К	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	
11К	Напиток чайный листовый	200	0,2	0,05	12,1	46	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	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>						
08/2022	Салат из свеклы отварной	40	0,53	1,8	3,1	32	
333/04	Макаронные изделия с сыром	180/20	1,0	8	36	257	
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118	
ГОСТ	Хлеб пшеничный или багет	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>	

<b>Суббота</b>									
12.14/2003	Овощи свежие	40	0,36	0,08	1,08			8	
431/04	Печень по-столовски	75/50	19,87	14,69	3,99			227	
508/04	Каша Рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81			278	
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8			98	
ГОСТ	Хлеб даринский	30	1,98	0,33	12,3			62	
	Итого:	<b>575</b>	<b>27,45</b>	<b>28,06</b>	<b>100,98</b>			<b>673</b>	
	<b>Вторая неделя</b>								
	<b>Понедельник</b>								
12.14/2003	Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,04			6	
599/2022	Фрикассе из филе(филе)	100	13,3	10,2	5,1			164	
508/04	Каша Рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81			278	
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8			98	
ГОСТ	Хлеб даринский	40	2,64	0,44	16,4			83	
	Итого:	<b>560</b>	<b>21,5</b>	<b>23,64</b>	<b>106,15</b>			<b>629</b>	
	<b>Вторник</b>								
306/04	Запеканка из творога, или сырники	150	26,2	23,2	24,72			412	
621/2004	Супе картофельный	50	0,025	0,01	6,33			25	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01			57	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47	
338/2011	Плоды свежие(бтоки)	130	0,52	0,52	12,74			61	
	Итого:	<b>550</b>	<b>28,525</b>	<b>23,98</b>	<b>68,46</b>			<b>602</b>	
	<b>Среда</b>								
535/2022	Котлета, духовная запеченная	90/30	9,9	13,5	10,8			204	
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84			22	
ПТК	Рис с овощной смесью	180	5,22	5,51	40,81			223	
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8			98	
ГОСТ	Хлеб даринский	30	1,98	0,33	12,3			62	
338/2011	Плоды све-жие	1шт	0,48	0,48	11,76			56	
	Итого	<b>670</b>	<b>18,2</b>	<b>21,33</b>	<b>113,31</b>			<b>665</b>	
	<b>Четверг</b>								
199/2022	Омлет соленый	30	0,24	0,036	0,52			2,4	
ПТК	Филе пшеника рубленое запеченное с сыром	90/30	13,94	14,1	0,27			183	
595/04	с соусом молочным		0,62	1,58	2,13			25	
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04			294	
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01			57	
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66			47	
	Итого:	<b>550</b>	<b>22,7</b>	<b>26,946</b>	<b>68,63</b>			<b>608,4</b>	

<b>Питица</b>										
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 гречишный	30	1,98	0,34		12,4		62		
ТУ	Кондитерское изделие (промышленное производство)	45	2,73	8,91		19,56		165		
338/2011	Штолы свежие	штг	0,6	0,6		14,7		70		
	<b>Итого :</b>	<b>580</b>	<b>17,83</b>	<b>29,2</b>		<b>68,56</b>		<b>607</b>		
	<b>Суббота</b>									
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 придушенный	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>570</b>	<b>18,25</b>	<b>33,94</b>		<b>90,15</b>		<b>739</b>		