



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

«МАОУ «Центр социального питания»»

Я.Н. Фадеенко

« 09 » август 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« ____ » _____ 2023 год

| | | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| 333/04 | Макаронны с сыром | 180/20 | 10,76 | 16,88 | 41,04 | 366 |
| 638/04 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,16 | 118 |
| ТУ | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 19,4 | 158 |
| ГОСТ | Батон нарезной, или хлеб пшеничный | 25 | 1,88 | 0,74 | 12,83 | 67 |
| | Итого: | 625 | 19,28 | 24,08 | 103,43 | 709 |
| | | | | | | |
| | Суббота | | | | | |
| 431/04 | Печень по-строгановски | 50/50 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 |
| 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 дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| 12,13,14/2003 | Овощи свежие, или консервированные | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,04 | 5,6 |
| | итого: | 550 | 20,8 | 24,56 | 100,47 | 628,6 |
| | | | | | | |
| | Вторая неделя | | | | | |
| | Понедельник | | | | | |
| 499/04 | Котлета рубленая из цыпленка | 75 | 11,4 | 10,2 | 10,1 | 178 |
| 595/04 | с соусом молочным | 50 | 1,03 | 2,6 | 3,6 | 42 |
| 508/04 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 4,92 | 12,96 | 47,81 | 278 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| 12,13,14/2003 | Овощи свежие, или консервированные | 25 | 0,2 | 0,025 | 0,65 | 3,5 |
| | Итого: | 560 | 19,49 | 26,055 | 87,8 | 628,5 |
| | | | | | | |
| | Вторник | | | | | |
| ГТК | Соус "Альфредо" с макаронами отварными, сыром | 100 | | | | 176 |
| | | 180/5 | 7,28 | 12,46 | 41,04 | 312 |
| ГТК | Напиток из варенья (черная смородина) | 200 | 0,24 | 0,05 | 16 | 109 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 35 | 2,31 | 0,39 | 14,35 | 72 |
| 12,14/2003 | Овощи свежие, или консервированные | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 4 |
| | Итого : | 550 | 10,07 | 12,93 | 72,17 | 673 |
| | | | | | | |
| | Среда | | | | | |
| 451/04 | Котлета | 75 | 9,73 | 22,08 | 10,03 | 281 |
| 601/04 | с соусом сметанным с томатом | 50 | 1,4 | 5,4 | 3,9 | 40 |
| 512/04 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 7,2 | 44,4 | 265 |
| 631/04 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,32 | 0 | 35,8 | 98 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| 12,14/2003 | Овощи свежие, или консервированные | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 4 |
| | Итого: | 565 | 17,99 | 35,04 | 107,21 | 750 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|------------|----------------|--------------|---------------|------------|
| | | | | | | |
| | Четверг | | | | | |
| ТТК | Рыба, запеченная в омлете | 100 | 17,38 | 7,5 | 3,43 | 150 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 5,76 | 24,53 | 164 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 15 | 0,99 | 0,17 | 6,2 | 31 |
| ТТК | Выпечное изделие | 75 | 5,59 | 9,89 | 45,65 | 228 |
| | Итого: | 570 | 27,94 | 23,37 | 94,82 | 630 |
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| 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 |
| ТТК | Напиток из черной смородины | 200 | 0,25 | 0,1 | 21,8 | 84 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| 338/2011 | Плоды свежие(мандарин) | 1шт | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Итого: | 640 | 18,4 | 20,13 | 97,41 | 609 |
| | | | | | | |
| | Суббота | | | | | |
| ТТК | Бифштекс студенческий | 80 | 13,6 | 17,3 | 4,5 | 227 |
| 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 |
| 387/2011 | Напиток из варенья | 200 | 0 | 0 | 28,96 | 109 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| 338/2011 | Плоды свежие | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 660 | 23,2 | 31,63 | 101,16 | 788 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | средняя калорийность за прием пищи | | 678ккал | | | |
| | средний объем приема пищи | | 595,6г | | | |