

УТВЕРЖДАЮ:

МА «Центр социального питания»  
Директор  
Я.Н. Фадеенко  
«15» 01 2021 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 19

«15» 01 2021 год

**Примерное**  
**12 дневное меню завтраков**  
**для обучающихся 5-11-х классов**  
**Энергет.ценность от 600-750 ккал**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
587/04,41 3/04	Колбаса вареная отв. с соусом том	75/30	8,55	22,51	1,84	244
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Кондитерское изделие	50	1,88	3	29,16	150
	Хлеб (обогащенный)	15	0,99	0,17	6,2	31
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,6</b>	<b>38,69</b>	<b>100,23</b>	<b>762</b>
	<b>Вторник</b>					
450/04,587/04	Шницель натуральный рубленый,соус	75/30	14,9	25,56	9,49	338
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
638/04	Компот из с/ф( кураги, или изюма, или чер	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>23,64</b>	<b>36,98</b>	<b>93,46</b>	<b>820,2</b>
	<b>Среда</b>					
ТТК	Шницель куриный в сухарях, соус	75/30	13,35	18,15	12,75	265
601/04	Соус сметанный с томатом		0,84	3,24	2,34	24
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
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
12,14/2003	Овощи свежие	45	0,36	0,08	1,08	8,1
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,65</b>	<b>28,92</b>	<b>85,24</b>	<b>666,1</b>
	<b>Четверг</b>					
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	17,3	14,6	43	363
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,08</b>	<b>15,33</b>	<b>88,7</b>	<b>566</b>
	<b>Пятница</b>					
ТТК 587/04	Филе цыпленка рубл.запеч с сыром, соус томатный	80/30	18,29	29,11	2,73	346
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Компот из ягод заморож.	200	0,52	0,18	24,84	103
	Хлеб (обогащенный)	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>27,15</b>	<b>40,63</b>	<b>81,69</b>	<b>809,2</b>



1	2	3	4	5	6	7
	<b>Пятница</b>					
485/04	Голубцы ленивые (мясные), соус сметанный с томатом	108/50	10	7,19	16,92	202
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
	Хлеб (обогащенный)	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>568г</b>	<b>16,08</b>	<b>13,28</b>	<b>89,55</b>	<b>570</b>
	<b>Суббота</b>					
ТТК	Бедро(голень) цыпленка бройлера отв.	100	21,84	13,26	0	207
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	Кондитерское изделие(печенье сах)	40	3,24	4,52	4,32	160
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>31,04</b>	<b>23,92</b>	<b>56,16</b>	<b>650</b>
	<b>средняя калорийность за завтрак</b>					<b>679,7 ккал</b>