

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



Примерное
10 дневное меню
для обучающихся 5-11-х классов 2024-2025 учебный год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
Первая неделя						
Понедельник						
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)	100/30/24	17,51	6,52	10,93	170
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
177/2022	с горошком консервированным		0,72	0	1,44	8,64
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
ТУ	Кондитерское изделие(вафля)	25	0,68	5,4	11,2	133
	Итого:	599	27,63	24,75	114,65	787,64
Вторник						
437/2004	Гуляш из отварного мяса	50/50	15,71	27,73	3,79	327
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 дарницкий	24	1,65	0,28	10,25	50
338/201	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	604	22,68	35,46	80,95	737
Среда						
595/2022	Наггетсы	110/30	9,8	6,6	7,2	175
553/22	с соусом сметанным с томатом		0,84	3,24	2,34	24
516/04	Макаронные изделия отварные		6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	39	2,64	0,44	16,4	80
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,62	2,26	2,16	90
	Итого:	579	21,22	23,57	81,24	709
Четверг						
499/04	Котлета из филе цыпленка	100/30	15,2	13,6	13,47	233
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/201	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56
	Итого:	660	23,28	28,88	110,78	745
Пятница						
451/04	Котлета из свинины	100/30/19	13,29	30,69	16,32	391
553/22	с соусом сметанным с томатом,		0,84	3,24	2,34	24
199/2022	с огурцом соленым		0,56	0	0,6	2,28
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафля)	25	1	7,5	15	133
	Итого:	584	21,99	48,96	110,96	967,28

	Суббота					
864/2022	Блинчики	200/40	8,32	128,79	58,24	510
ГОСТ	с молоком сгущенным		3,08	3,4	22,4	132
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	19	1,43	0,55	9,77	50
338/201	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	566	13,49	133,19	115,43	798
	Вторая неделя					
	Понедельник					
492/2004	Плов из цыпленка	40/210	17,7	26,8	55,1	519
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,66	3,84	44,82	220
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	Итого:	550	24,2	31,13	128,42	868
	Вторник					
499/04	Биточек куриный		15,2	13,6	13,47	233
595/04	с соусом томатным	100/30/24	0,3	1,51	1,84	22
ГОСТ	с горошком консервированным		0,72	0	1,44	8,64
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб дарницкий	33	1,98	0,33	12,3	68
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	3,2	14	90
	Итого :	587	25,66	31,66	121,02	817,64
	Среда					
ТТК	Гуляш из птицы	50/50	15,5	17,5	3,4	233
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	31	1,98	0,33	12,3	62
ТУ	Кондитерское изделие(вафля)	25	1	7,5	15	133
	Итого:	546	22,5	31,14	71,23	654
	Четверг					
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/201	Плоды свежие(яблоко)	1шт/104	0,9	0,23	8,5	49
	Итого:	644	20,79	39,96	103,36	879

	Пятница					
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	15,59	26,51	42,66	461
199/2022	с соленым огурцом	30	0,84	0	0,9	3,6
ТТК	Компот из свежих плодов(яблок и груши)	200	0,16	0	28,4	107
ТУ	Хлеб гречишный	40	2,64	0,46	16,6	82
338/2011	Плоды свежие(апельсин)	1шт/157	0,94	0,24	8,85	68
	Итого :	677	20,17	27,21	97,41	721,6
	Суббота					
595/2022	Наггетсы	110/30	9,8	6,6	7,2	175
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	36	2,7	1,04	18,5	94
ТУ,ГОС	Кондитерское изделие(Печенье)	22	1,92	10,2	18	125
	Итого:	585	21,1	30,38	101,8	769