

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора
МАУ «Центр социального питания»

Е.Н.Карулина

2022 г.



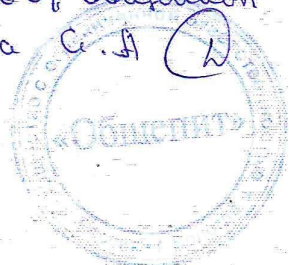
Примерное 12-дневное меню

для обучающихся 5-11 классов муниципальных общеобразовательных организаций городского округа города Вологды

из семей граждан Российской Федерации, призванных на Военную службу в Вооруженные силы Российской Федерации по мобилизации; граждан, заключивших контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные силы Российской Федерации; граждан, проходящих военную службу в именном батальоне Вологодской области

Г. ВОЛОГДА

Согласовано:
директор ООО «Общественный
Дубравин С.А.



СОГЛАСОВАНО:



2022 год

Примерное 12-дневное меню
для обучающихся 5-11 классов муниципальных образовательных
организаций городского округа города Вологды
из семей граждан Российской Федерации, призванных на Военную службу
в Вооруженные силы Российской Федерации по мобилизации;
граждан, заключивших контракт о добровольном содействии в выполнении
задач, возложенных на Вооруженные силы Российской Федерации;
граждан, проходящих военную службу в именном батальоне Вологодской
области

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цена ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
ТТК	Котлета рубленая из индейки	50	8,7	12,17	8,9	179
595/04	соус молочный(для подачи к блюду)	50	1,03	2,6	3,6	42
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
ГОСТ	Хлеб дарницкий	25	1,98	0,33	12,3	52
	Итого:	705	23,63	32,53	100,25	782
	Вторник					
ТТК	Каша гречневая с индейкой и овощами	30/240	18,6	19,93	77,7	545
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	41
ТТК	Выпечное, или кондитерское изделие	60	5,34	12,3	3,12	144
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,48	0,12	4,5	23
	Итого :	620	25,98	32,62	109,52	815
	Среда					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированн	30/30	0,27	0,03	1,71	10,5
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	633
601/04	с соусом сметанным	50	1,4	5,4	3,9	40
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий/батон нарезной	15	0,99	0,17	6,2	31
		20	1,58	0,2	9,66	47
97/2004	Сыр(порциями)	40	9,28	11,8	0	144
	Итого:	635	30,62	58,38	89,48	962,5
	Четверг					
12,13,14/2	Овощи консервированные, или свежи	20	0,6	0,11	1,46	25
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
ТТК	Рис "Солнечный"(с куркумой)	180	4,55	5,27	47	241
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТТК	Выпечное, или кондитерское изделие	60	5,34	12,3	3,12	144
	Итого:	625	22,27	26,18	104,47	744

	Пятница					
12,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2
451/04	Шницель	75	9,73	22,08	10,03	281
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
97/2004	Сыр(порциями)	30	5,1	8,6	0,24	98
	Итого :	605	25,95	47,54	90,32	868,2
	Суббота					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированн	40	0,32	0,04	1,04	5,6
431/04	Печень по-строгановски(соус сметанный с томатом и луком	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
338/2011	Плоды свежие	120	0,96	0,24	9	46
	итого:	670	21,76	24,8	109,47	674,6
	Вторая неделя					
	Понедельник					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированн	25	0,2	0,025	0,65	3,5
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
338/2011	Плоды свежие	1шт	1,8	0,6	25,2	115
	Итого:	680	21,29	26,655	113	743,5
	Вторник					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированн	20	0,16	0,02	5,02	3
ТТК	Колбаски из индейки	70/50	9,7	14,8	8	202
587/04	с соусом томатным		0,5	2,52	3,1	37
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТТК	Выпечное, или кондитерское изделие	60	5,34	12,3	3,12	144
	Итого	617	22,26	37,22	91,16	772
	Среда					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированн	30	0,48	0,06	1,56	8
451/04	Котлета	75	11,5	19	10,8	257
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого:	565	21,56	35,66	103,73	767

Четверг						
12,13,14/20	Овощи свежие , или консервированные	20	0,16	0,02	5,02	3
ТТК	Рыба, запеченная в омлете	80	13,9	6	2,74	120
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 пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
97/2004	Сыр	20	4,64	5,9	0	72
ТТК	Кондитерское изделие	60	4	4,6	43,2	230
	Итого:	580	28,26	22,53	100,16	693
Пятница						
12,13,14/20	Овощи свежие	20	0,16	0,02	5,02	3
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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	670	19,99	20,52	123,62	694
Суббота						
ГОСТ	Овощи консервированные	20	0,6	0,1	1,46	12
ТТК	Бифштекс студенческий	75	11,2	24,8	1,3	272
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
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	71
	Итого:	705	21,56	39,354	103,54	862
средняя калорийность за прием пищи			937,78ккал			
средний объем приема пищи			767,7г			