



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

« 29 » 10 2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« ____ » _____ 2024 год

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)	100/30/16	17,51	6,52	10,93	170
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
177/2022	с горошком консервированным		0,48	0,08	1,17	9,3
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)	36	0,68	5,4	11,2	195
	Итого:	592	27,39	24,83	114,38	850,3
	Вторник					
437/2004	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,8	32,46	3,64	357
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
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	604	19,77	40,19	80,8	767
	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	180	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
338/2011	Плоды 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	100/30/28	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		0,78	0	0,84	3,4
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)	18	0,34	2,7	5,6	97
	Итого:	586	21,55	44,16	101,8	932,4

	Суббота					
864/2022	Блинчики	150/20	6,24	21,59	43,68	383
ГОСТ	с молоком сгущенным		1,5	0,04	11,36	52
ТТК	Напиток из варенья (черная смородина)	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(апельсин)	171	1,54	0,34	13,85	74
	Итого:	561	10,78	22,56	108,12	671
	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	100/30/20	15,2	13,6	13,47	233
595/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
ГОСТ	с горошком консервированным		0,6	0,1	1,46	12
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 :	583	25,54	31,76	121,04	821
	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
12/2011	с овощами свежими(огурец)	20	0,16	0,02	0,52	2,8
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	24	1,58	0,26	9,8	50
ТУ	Кондитерское изделие(вафля)	18	0,34	2,7	5,6	98
	Итого:	549	21,62	26,29	59,07	606,8
	Четверг					
451/04	Котлета мясная	75	9,9	24,6	11,1	302
587/04	с соусом томатным	30	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
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	1шт/113	0,9	0,23	8,5	43
	Итого:	628	17,4	33,87	98,14	784

	Пятница					
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	17,3	14,6	43	363
199/2022	с соленым огурцом	30	0,24	0,036	0,52	2,4
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(мандарин)	1шт/118	0,94	0,24	8,85	46
	Итого :	638	21,28	15,336	97,37	600,4
	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,ГОСТ	Кондитерское изделие(Печенье)	22	1,92	10,2	18	125
	Итого:	585	21,1	30,38	101,8	769