

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Для
Документов

Н.Н.Мутовкина

2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



Директор

Дубова

Дубовская Т.В.

« *23* » *08*

2024 год

Примерное
10 дневное меню завтраков
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(сморочка) | 80 | 10,3 | 8,5 | 9,13 | 152 |
| 587/04 | с соусом томатным | 30 | 0,3 | 1,51 | 1,84 | 22 |
| 12.14/2003 | овощи свежие | 30 | 0,9 | 0,15 | 2,19 | 2,1 |
| 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 |
| 338/2011 | Плоды свежие | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 65 |
| | Итого: | 700 | 21,27 | 21,78 | 114,55 | 695,1 |
| | 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 |
| 12.14/2003 | овощи свежие | 51 | 0,45 | 0,1 | 1,35 | 9,2 |
| 699/04 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,2 | 93 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| | Итого: | 561 | 19,65 | 40,09 | 85,89 | 786,2 |
| | Среда | | | | | |
| 595/2022 | Наггетсы (4*25) | 90 | 8 | 5,4 | 5,9 | 103 |
| 553/22 | с соусом сметанным с томатом | 30 | 0,84 | 3,24 | 2,34 | 24 |
| ГОСТ | с зеленым горошком консервиро | 15 | 0,45 | 0,075 | 1,1 | 8,7 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 5,76 | 24,53 | 164 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 26 | 1,72 | 0,29 | 10,7 | 54 |
| ТУ | Кондитерское изделие(пряник) | 60 | 3,66 | 3,84 | 44,82 | 220 |
| | Итого: | 601 | 18,71 | 18,655 | 104,61 | 632,7 |
| | Четверг | | | | | |
| 499/04 | Котлета куриная | 80 | 12,1 | 10,9 | 10,8 | 190 |
| 587/04 | с соусом томатным | 30 | 0,3 | 1,51 | 1,84 | 22 |
| 12.14/2003 | овощами свежими | 39 | 0,36 | 0,08 | 1,08 | 7 |
| 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 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Итого: | 659 | 20,86 | 25,98 | 104,93 | 691 |

| | | | | | | |
|------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Пятница | | | | | |
| 451/04 | Котлета мясная | 75 | 9,73 | 22,08 | 10,03 | 281 |
| 553/22 | с соусом сметанным с томатом | 30 | 0,84 | 3,24 | 2,34 | 24 |
| 512/04 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 7,2 | 44,4 | 265 |
| 12,14/2003 | с овощами свежими | 56 | 0,5 | 0,11 | 1,27 | 10 |
| 707/04 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 90 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| ГОСТ | Кондитерское изделие(печенье) | 40 | 3 | 6,4 | 28 | 184 |
| | Итого: | 611 | 20,37 | 39,36 | 118,34 | 916 |
| | | | | | | |
| | Суббота | | | | | |
| 864/2022 | Блинчики (п/ф) с молоком сгущенным | 200/30 | 11 | 7 | 62 | 340 |
| | с молоком сгущенным | | 2,25 | 0,06 | 17,04 | 78 |
| ТГК | Компот из яблок и мандаринов | 200 | 0,2 | 0,02 | 28,1 | 106 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,59 | 10,27 | 53 |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко) | 108 | 0,43 | 0,43 | 10,6 | 51 |
| | Итого: | 558 | 15,38 | 8,1 | 128,01 | 628 |
| | | | | | | |
| | Вторая неделя | | | | | |
| | Понедельник | | | | | |
| 492/2004 | Плов из цыпленка | 40/210 | 17,7 | 26,8 | 55,1 | 519 |
| ТГК | 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 | Бигочек куриный | 80 | 12,1 | 10,9 | 10,8 | 190 |
| 587/04 | с соусом томатным | 30 | 0,3 | 1,51 | 1,84 | 22 |
| ГОСТ | с зеленым горошком консервиро | 31 | 1,08 | 0,18 | 2,63 | 18 |
| 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 | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого : | 651 | 21,82 | 26,34 | 115,34 | 735 |
| | | | | | | |
| | Среда | | | | | |
| ТГК | 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 | | | | | | |
| ТГК | Картофель тушеный с мясом | 40/210 | 17,3 | 14,6 | 43 | 363 |
| 199/2022 | с соевым соусом | 30 | 0,24 | 0,036 | 0,52 | 2,4 |
| ТГК | Компот из свежих плодов(яблоко 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 | 90 | 8 | 5,9 | 9,9 | 143 |
| 587/04 | с соусом томатным | 30 | 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 | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| 338/2011 | Плоды свежие(апельсин) | 149 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64 |
| | Итого: | 686 | 18,01 | 19,07 | 92,45 | 644 |