

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ «Центр социального питания»


Н.Н.Мутовкин
« 25 » _____ 2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор *МАУ «СОШ № 19»*

Медведева Н. В.



« 25 » *ноября* 2024

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	Плоды 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		180	6,12	10,98	41,04
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	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	100/30/19	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

	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
338/201	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