

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
[Signature]
МОУ «СОШ № 21»
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(окорочка)	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
ТТК	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
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	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					
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(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