

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 «Общепит»  
Дубровина С.А.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СШ № 15»  
О.В. Кузнецова  
«07» 10 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 именованном батальоне Вологодской**  
**области**

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>23,63</b>	<b>32,53</b>	<b>100,25</b>	<b>782</b>
	<b>Вторник</b>					
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	Фрукты свежие	1шт	0,48	0,12	4,5	23
	<b>Итого :</b>	<b>620</b>	<b>25,98</b>	<b>32,62</b>	<b>109,52</b>	<b>815</b>
	<b>Среда</b>					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированные	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
		15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ	Хлеб дарницкий/батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47
97/2004	Сыр( порциями)	40	9,28	11,8	0	144
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>30,62</b>	<b>58,38</b>	<b>89,48</b>	<b>962,5</b>
	<b>Четверг</b>					
12,13,14/2	Овощи консервированные, или свежие	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
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>22,27</b>	<b>26,18</b>	<b>104,47</b>	<b>744</b>

	<b>Пятница</b>					
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
	<b>Итого :</b>	<b>605</b>	<b>25,95</b>	<b>47,54</b>	<b>90,32</b>	<b>868,2</b>
	<b>Суббота</b>					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированные	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
	<b>итого:</b>	<b>670</b>	<b>21,76</b>	<b>24,8</b>	<b>109,47</b>	<b>674,6</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированные	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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>21,29</b>	<b>26,655</b>	<b>113</b>	<b>743,5</b>
	<b>Вторник</b>					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированные	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
	<b>Итого</b>	<b>617</b>	<b>22,26</b>	<b>37,22</b>	<b>91,16</b>	<b>772</b>
	<b>Среда</b>					
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированные	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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>21,56</b>	<b>35,66</b>	<b>103,73</b>	<b>767</b>

<b>Четверг</b>						
12,13,14/2	Овощи свежие , или консервированн	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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>28,26</b>	<b>22,53</b>	<b>100,16</b>	<b>693</b>
<b>Пятница</b>						
12,13,14/2	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
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>19,99</b>	<b>20,52</b>	<b>123,62</b>	<b>694</b>
<b>Суббота</b>						
ГОСТ	Овощи консервированные	20	0,6	0,1	1,46	12
ТТК	Бифштеке 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
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>21,56</b>	<b>39,354</b>	<b>103,54</b>	<b>862</b>
средняя каллорийность за прием пищи			937,78ккал			
средний объем приема пищи			767,7г			