



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

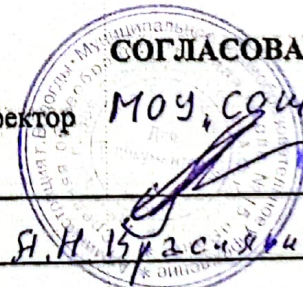
«Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

«29» 10 2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СОШ №15»

Я.Н.Бурасиявичев

«01» 11 2024 год

Примерное

10 дневное меню

для обучающихся 5-11-х классов 2024-2025 учебный год

№ рсч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)		17,51	6,52	10,93	170
587/04	с соусом томатным	100/30/16	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
	<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>27,39</b>	<b>24,83</b>	<b>114,38</b>	<b>850,3</b>
	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
688/04	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
	<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>19,77</b>	<b>40,19</b>	<b>80,8</b>	<b>767</b>
	Среда					
595/2022	Нагетсы		9,8	6,6	7,2	175
533/22	с соусом сметанным с томатом	110/30	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
	<b>Итого:</b>	<b>579</b>	<b>21,22</b>	<b>23,57</b>	<b>81,24</b>	<b>709</b>
	Четверг					
499/04	Котлета из филе цыпленка		15,2	13,6	13,47	233
587/04	с соусом томатным	100/30	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
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>23,28</b>	<b>28,88</b>	<b>110,78</b>	<b>745</b>
	Пятница					
451/04	Котлета из свинины		13,29	30,69	16,32	391
553/22	с соусом сметанным с томатом,	100/30/28	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
	<b>Итого:</b>	<b>586</b>	<b>21,55</b>	<b>44,16</b>	<b>101,8</b>	<b>932,4</b>





