

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр социального питания»


  
И.Н. Мушкеткина  
«25» 2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

  
МОУ «СОШ №14»  
И.И. Неклюдовой И.И.  
«25» 2024 год

**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	
<b>Первая неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
ГТК	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
	<b>Итого:</b>	<b>599</b>	<b>27,63</b>	<b>24,75</b>	<b>114,65</b>	<b>787,64</b>
<b>Вторник</b>						
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
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>22,68</b>	<b>35,46</b>	<b>80,95</b>	<b>737</b>
<b>Среда</b>						
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		6,12	10,98	41,04	294
ГТК	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>
<b>Четверг</b>						
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
338/2011	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>
<b>Пятница</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>21,99</b>	<b>48,96</b>	<b>110,96</b>	<b>967,28</b>



	<b>Пятница</b>						
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(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(апельсин)	шт/157	0,94	0,24	8,85	68	
	<b>Итого :</b>	<b>677</b>	<b>20,17</b>	<b>27,21</b>	<b>97,41</b>	<b>721,6</b>	
	<b>Суббота</b>						
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	
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>21,1</b>	<b>30,38</b>	<b>101,8</b>	<b>769</b>	