

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Для документов

Н.Н.Мутовкина

2024 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:

Директор *МОУ СОШ № 19*

*г. Вологда*

*Сергей Сергеевич*

« 02 » 09 2024 год

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	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,27</b>	<b>21,78</b>	<b>114,55</b>	<b>695,1</b>
	<b>Вторник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>19,65</b>	<b>40,09</b>	<b>85,89</b>	<b>786,2</b>
	<b>Среда</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>601</b>	<b>18,71</b>	<b>18,655</b>	<b>104,61</b>	<b>632,7</b>
	<b>Четверг</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>659</b>	<b>20,86</b>	<b>25,98</b>	<b>104,93</b>	<b>691</b>



	<b>Пятница</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>611</b>	<b>20,37</b>	<b>39,36</b>	<b>118,34</b>	<b>916</b>
	<b>Суббота</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>15,38</b>	<b>8,1</b>	<b>128,01</b>	<b>628</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,2</b>	<b>31,13</b>	<b>128,42</b>	<b>868</b>
	<b>Вторник</b>					
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
	<b>Итого :</b>	<b>651</b>	<b>21,82</b>	<b>26,34</b>	<b>115,34</b>	<b>735</b>
	<b>Среда</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>21,62</b>	<b>26,29</b>	<b>59,07</b>	<b>606,8</b>



<b>Четверг</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>628</b>	<b>17,4</b>	<b>33,87</b>	<b>98,14</b>	<b>784</b>
<b>Пятница</b>						
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(яблок 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
	<b>Итого :</b>	<b>638</b>	<b>21,28</b>	<b>15,336</b>	<b>97,37</b>	<b>600,4</b>
<b>Суббота</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>686</b>	<b>18,01</b>	<b>19,07</b>	<b>92,45</b>	<b>644</b>