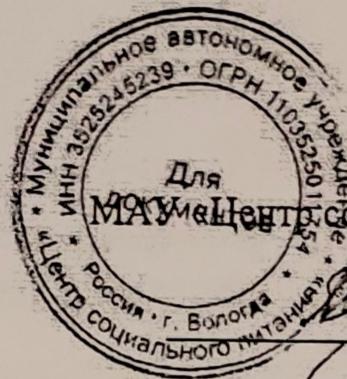


УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

«29» января 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ СОШ № 9



И.А. Карасева

«12» января 2023 год

Директор ООО «Общепит»  
Дубровина С.А.





	<b>Пятница</b>					
333/04	Макаронны с сыром	180/20	10,76	16,88	41,04	366
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
ГОСТ	Батон нарезной, или хлеб пшеничный	25	1,88	0,74	12,83	67
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>19,28</b>	<b>24,08</b>	<b>103,43</b>	<b>709</b>
	<b>Суббота</b>					
431/04	Печень по-строгановски	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
12,13,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	40	0,32	0,04	1,04	5,6
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>24,56</b>	<b>100,47</b>	<b>628,6</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
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
12,13,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	25	0,2	0,025	0,65	3,5
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,49</b>	<b>26,055</b>	<b>87,8</b>	<b>628,5</b>
	<b>Вторник</b>					
ГТК	Соус "Альфредо" с макаронами отварными, сыром	100				176
		180/5	7,28	12,46	41,04	312
ГТК	Напиток из варенья (черная смородина)	200	0,24	0,05	16	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	35	2,31	0,39	14,35	72
12,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>10,07</b>	<b>12,93</b>	<b>72,17</b>	<b>673</b>
	<b>Среда</b>					
451/04	Котлета	75	9,73	22,08	10,03	281
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>17,99</b>	<b>35,04</b>	<b>107,21</b>	<b>750</b>

	<b>Четверг</b>					
ТТК	Рыба, запеченная в омлете	100	17,38	7,5	3,43	<b>150</b>
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	<b>164</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	<b>31</b>
ТТК	Выпечное изделие	75	5,59	9,89	45,65	<b>228</b>
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>27,94</b>	<b>23,37</b>	<b>94,82</b>	<b>630</b>
	<b>Пятница</b>					
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	<b>123</b>
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	<b>16</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	<b>278</b>
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	21,8	<b>84</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	<b>70</b>
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	1шт	0,8	0,2	7,5	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,4</b>	<b>20,13</b>	<b>97,41</b>	<b>609</b>
	<b>Суббота</b>					
ТТК	Бифштекс студенческий	80	13,6	17,3	4,5	<b>227</b>
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	<b>37</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	<b>294</b>
ГОСТ	Овощи консервированные	20	0,6	0,1	1,46	<b>12</b>
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	<b>109</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>23,2</b>	<b>31,63</b>	<b>101,16</b>	<b>788</b>
	<b>средняя калорийность за прием пищи</b>		<b>678ккал</b>			
	<b>средний объем приема пищи</b>		<b>595,6г</b>			