

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»

Н.Н. Мутовкина

«10» 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
БЕСПЛАТНОГО ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
5-11 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2025 год

**Примерное 12-дневное меню
бесплатного двухразового питания
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5-11-х классов 2024-2025 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,20	0,05	12,10	46
ГОСТ	Батон нарезной	31	2,32	0,92	15,91	81
ГОСТ	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33
ГОСТ	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	50
	Итого:	256	2,57	4,57	40,28	210
	Обед					
143/04	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,24	3,48	11,88	142
ТТК	Плов	250	14,10	25,00	55,65	490
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	38	2,51	0,42	15,58	78
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	12,5	1,00	1,25	8,75	50
	Итого:	800,5	21,05	30,20	106,87	817
	Всего за день	1056,5	23,62	34,77	147,15	1 027
	Вторник					
	Второй завтрак					
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
ТУ	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,10	4,80	20,70	135
	Итого:	230	3,62	6,15	36,60	216
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	300/5	3,37	4,08	17,67	117
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	22	1,45	0,24	9,02	45
	Итого:	837	23,53	49,53	107,67	910
	Всего за день	1067	27,15	55,68	144,27	1 126
	Среда					
	Второй завтрак					
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16,00	62
864/2022	Блинчики	50	3,54	3,67	10,35	86
ГОСТ	с молоком сгущенным	24	1,73	2,04	13,44	79
	Итого:	284	5,51	5,76	39,79	227
	Обед					
ТТК	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300/3	1,18	6,50	3,90	78

ТТК	Тефтели из свинины с соусом томатным	110	11,27	27,14	12,65	297
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,68	1,72	13,80	78
	Итого:	853	22,45	41,05	104,66	823
	Всего за день	1137	27,96	46,81	144,45	1 050
	Четверг					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,20	0,05	12,10	46
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	56	3,24	1,56	42,96	197
	Итого:	256	3,44	1,61	55,06	243
	Обед					
ТТК	Суп с макаронными изделиями и фаршем свиным	300/5	5,93	7,88	24,54	181
451/04	Биточек	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,30	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	31	1,98	0,33	12,30	62
	Итого:	853	27,88	51,44	111,26	1009
	Всего за день	1109	31,32	53,05	166,32	1252
	Пятница					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток кофейный растворимый	200	1,50	0,96	20,28	91
ГОСТ	Батон нарезной	27	2,02	0,80	13,86	71
ГОСТ	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	50
	Итого:	247	3,52	1,76	46,34	212
	Обед					
ТТК	Суп картофельный с горохом и фаршем свиным	300/5	8,63	8,30	26,70	220
ТТК	Тефтели из свинины с соусом томатным	110	11,27	27,14	12,65	297
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	44	2,91	0,49	18,04	91
	Итого:	839	27,33	43,18	116,80	930
	Всего за день	1086	30,85	44,94	163,14	1 142
	Суббота					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток кофейный растворимый	200	1,50	0,96	20,28	91
ГОСТ	Батон нарезной	27	2,02	0,80	13,86	71
ГОСТ	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	50
	Итого:	247	3,52	1,76	46,34	212
	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному со свиной	300/10	4,78	7,94	15,49	149
ТТК	Зразы ленивые мясные	100	11,79	28,51	15,65	362

587/04	с соусом томатным	30	0,30	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	32	1,81	0,30	11,25	66
	Итого:	852	23,80	51,27	107,05	934
	Всего за день	1 099	27,32	53,03	153,39	1 146
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Второй завтрак					
182/11	Каша рисовая жидкая молочная	300	6	3,68	35,8	191
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	31	2,33	0,92	15,92	81
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	12,5	1,00	1,25	8,75	50
	Итого:	543,5	9,53	5,90	75,48	379
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	7,50	6,72	26,70	201
ТТК	Тефтели мясные с рисом и соусом сметанным с томатом	120	11,01	21,14	12,31	281
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
	Итого:	830	25,61	41,20	114,13	879
	Всего за день	1 373,5	35,14	47,10	189,61	1 258
	Вторник					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток кофейный растворимый	200	1,50	0,96	20,28	91
ГОСТ	Батон нарезной	27	2,02	0,80	13,86	71
ГОСТ	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	50
	Итого:	247	3,52	1,76	46,34	212
	Обед					
ТТК	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300/3	1,18	6,50	3,90	78
451/04	Котлета мясная	100	13,29	30,69	16,32	391
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	22	1,45	0,24	9,02	45
	Итого:	805	22,24	48,46	85,29	865
	Всего за день	1 052	25,76	50,22	131,63	1 077
	Среда					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	25,33	103
864/2022	Блинчики	50	3,54	3,67	10,35	86
ГОСТ	с повидло	20	0,00	0,00	12,20	50
	Итого :	270	3,63	3,76	47,88	239
	Обед					
ТТК	Бульон с овощами, цыпленком и гренками	300/15/10	4,86	5,72	10,26	111
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	633
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	37	2,44	0,41	15,17	76

ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	12,5	1,00	1,25	8,75	50
	Итого:	824,5	25,40	48,16	102,19	927
	Всего за день	1 094,5	29,03	51,92	150,07	1 166
	Четверг					
	Второй завтрак					
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
№54-60,2022	Яйцо вареное	50	6,42	0,36	5,81	79
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	79
	Итого:	280	8,87	1,30	36,22	215
	Обед					
ТТК	Суп с пшеном и томатом, фаршем свиным	300/5	5,48	9,17	22,44	189
ТТК	Зразы ленивые мясные	100	11,79	28,51	15,65	362
587/04	с соусом томатным	20	0,20	1,01	1,23	15
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	19	1,25	0,21	7,79	39
	Итого:	824	25,04	49,93	103,16	956
	Всего за день	1104	33,91	51,23	139,38	1 171
	Пятница					
	Второй завтрак					
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
864/2022	Блинчики	50	3,54	3,67	10,35	86
ГОСТ	с молоком сгущенным	20	1,44	1,70	11,20	66
	Итого:	270	5,18	5,42	36,56	209
	Обед					
ТТК	Суп с макаронными изделиями и фаршем свиным	300/7,5	6,50	8,67	24,54	190
ТТК	Тефтели из свинины с соусом томатным	110	11,27	27,14	12,65	297
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,20	44,40	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,50	18,45	93
	Итого:	842,5	25,26	43,56	115,05	902
	Всего за день	1 112,5	30,44	48,98	151,61	1 111
	Суббота					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток Чайный ягодный	200	0,20	0,05	12,10	46
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	56	3,24	1,56	42,96	197
	Итого:	256	3,44	1,61	55,06	243
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с перловой крупой, сметаной	300/5	3,37	4,09	17,68	117
451/04	Биточек	100	13,29	30,69	16,32	391
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,31	11,48	58
	Итого:	813	24,83	46,12	101,53	917
	Всего за день	1 069	28,27	47,73	156,59	1 160