

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеев

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 2025-2026 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Второй завтрак					
ТТК/2022	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/5	4,05	6,05	23,94	160
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
23/2022	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	53
	Итого за завтрак	432	5,81	6,69	49,43	272
	Обед					
147/2004	Суп с макаронными изделиями, цыпленком отварным	250/12,5	6,70	6,92	20,45	161
ТТК	Ежики куриные	100	13,20	10,10	14,96	200
308/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
387/2011	Напиток из варенья	200	0,00	0,00	27,25	109
24/2022	Хлеб дарницкий	46	3,04	0,40	18,86	95
ТТК/2025	Кондитерское изделие(вафли)	15	0,98	3,30	10,05	73,5
	Итого за обед	803,5	30,37	25,84	137,65	883,5
	Итого (за завтрак+обед)	1235,5	36,18	32,53	187,08	1155,5
1 нед	Вторник					
	Второй завтрак					
420/2022	Блинчики "Домашние" со сметаной	100/10	5,96	9,11	23,45	194
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
	Итого за завтрак	310	6,16	9,16	38,46	251
	Обед					
134/2004	Суп крестьянский с перловой крупой, сметаной	250/5	2,83	3,53	14,76	99
451/2004	Котлета мясная	100	13,29	30,69	16,32	391
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,10	318
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142
24/2022	Хлеб дарницкий	19	1,25	0,19	7,79	39
	Итого за обед	754	25,55	41,14	134,77	989
	Итого (за завтрак+обед)	1064	31,71	50,30	173,23	1240

	Среда					
	Второй завтрак					
ТТК/2022	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/5	6,15	6,70	29,07	194
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	21	1,58	0,61	10,79	55
	Итого за завтрак	426	7,93	7,36	54,87	306
	Обед					
ТТК/2025	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	6,70	9,73	12,30	161
318/2016	Котлета из филе цыпленка	100	12,62	13,10	15,96	228
587/04	Соус томатный	30	0,17	1,80	1,50	23
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
387/2011	Напиток из варенья	200	0,00	0,00	27,25	109
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
	Итого за обед	807,5	27,92	30,08	115,39	828
	Итого (за завтрак+обед)	1233,5	35,85	37,44	170,26	1134
	Четверг					
	Второй завтрак					
ГОСТ	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/3	6,36	4,74	29,44	179
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	23	1,73	0,67	11,82	60
	Повидло	10	0,00	0,00	6,10	24
	Итого за завтрак	436	8,29	5,46	62,37	320
	Обед					
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	4,64	8,11	11,15	133
ТТК/2025	Колбаски школьные	100	13,65	19,79	13,13	282
601/2004	Соус сметанный с томатом	40	1,12	4,10	2,48	52
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,10	318
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
24/2022	Хлеб дарницкий	26	1,72	0,26	10,66	54
	Итого за обед	808	29,37	39,04	112,74	898
	Итого (за завтрак+обед)	1244	37,66	44,50	175,11	1218
	Пятница					
	Второй завтрак					
420/2022	Блинчики "Домашние" со сметаной	100/10	5,96	9,11	23,45	194
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142
	Итого за завтрак	310	6,16	9,11	59,25	336
	Обед					
238/1996	Суп с пшеном и томатом	250/10	6,33	10,29	18,70	188
318/2016	Котлета из филе цыпленка	100	12,62	13,10	15,96	228
587/04	Соус томатный	30	0,17	1,80	1,50	23
512/2004	Рис припущенный	180	4,49	5,20	46,68	240
ТТК	Напиток кофейный растворимый	200	2,06	1,25	21,22	99
24/2022	Хлеб дарницкий	32	2,11	0,32	13,12	66
	Итого за обед	802	27,78	31,96	117,18	844,00
	Итого (за завтрак+обед)	1112	33,94	41,07	176,43	1180

	Суббота					
	Второй завтрак					
ТТК/2022	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	200/5	5,45	6,60	29,97	194
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	40	3,00	1,18	20,54	105
	Итого за завтрак	445	8,65	7,83	65,52	356
	Обед					
ТТК/2025	Суп рисовый по-восточному	250/8	3,53	5,99	12,91	116
ТТК/2025	Зразы ленивые мясные	100	11,80	28,51	15,65	362
587/04	Соус томатный	40	0,23	2,40	2,00	30
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,10	318
707/04	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	90
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
	Итого за обед	808	25,52	43,96	122,96	978
	Итого (за завтрак+обед)	1253	34,17	51,79	188,48	1334
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
302/2004	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	6,15	6,39	42,75	242
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	53
	Итого за завтрак	20	7,85	7,03	68,03	352
	Обед					
139/2004	Суп картофельный с горохом и цыпленком отварным	250/12,5	8,60	7,05	23,04	184
318/2016	Котлета из филе цыпленка	100	12,62	13,10	15,96	228
587/04	Соус томатный	40	0,23	2,40	2,00	30
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,10	318
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94
24/2022	Хлеб дарницкий	43	2,84	0,43	17,63	89
	Итого за обед	825,5	32,67	29,71	142,33	943
	Итого (за завтрак+обед)	845,5	40,52	36,74	210,36	1295
	Вторник					
	Завтрак					
ТТК/2022	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/5	6,15	6,70	29,07	194
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	53
	Повидло	10	0,00	0,00	6,10	24
	Итого за завтрак	569	7,85	7,34	60,45	328
	Обед					
ТТК/2025	Суп рисовый по-восточному	250/10	3,99	6,62	12,91	124
ТТК	Палочки куриные с сыром	100	14,99	15,52	13,19	249
601/2004	Соус сметанный с томатом	40	1,12	4,10	2,48	52
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
638/04	Компот из кураги	200	1,02	0,00	31,60	126
24/2022	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,28	11,48	58
	Итого за обед	808	29,42	31,64	117,74	854
	Итого (за завтрак+обед)	1377	37,27	38,98	178,19	1182

	Среда					
	Завтрак					
ТТК/2022	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	200/5	5,45	6,60	29,97	194
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	40	3,00	1,18	20,54	105
	Итого за завтрак	445	8,65	7,83	65,52	356
	Обед					
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	1,51	7,51	11,15	115
ТТК/2025	Картофель тушеный с мясом	250	10,03	23,80	31,80	374
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
ТТК/2025	Кондитерское изделие(пряник)	65	2,84	1,89	45,99	214
	Итого за обед	800	16,56	33,58	116,25	822
	Итого (за завтрак+обед)	1245	25,21	41,41	181,77	1178
	Четверг					
	Завтрак					
ТТК/2022	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200	6,33	2,58	29,40	159
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	16	0,99	0,16	6,56	33
	Итого за завтрак	416	7,52	2,79	50,97	249
	Обед					
ТТК/2025	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	6,70	9,73	12,30	161
ТТК/2025	Мясо тушеное	100	11,37	28,49	3,23	314
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,10	318
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
23/2022	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79
	Итого за обед	807,5	30,48	46,20	118,36	991
	Итого (за завтрак+обед)	1223,5	38,00	48,99	169,33	1240
	Пятница					
	Завтрак					
420/2022	Блинчики "Домашние" со сметаной	100/10	5,96	9,11	23,45	194
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Итого за завтрак	317	6,22	9,16	38,67	253
	Обед					
135/2004	Суп из овощей с цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	7,16	9,80	13,28	167
508/2004	Тефтели мясные с рисом, соус сметанный с томатом(80/40)	120	11,01	21,14	12,31	281
308/2004	Каша перловая рассыпчатая	180	5,49	5,20	42,85	230
472/2016	Напиток абрикосовый	200	0,52	0,03	15,08	59
23/2022	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	53
24/2022	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,20	8,20	41
ТТК/2025	Печенье затяжное "Мария"	21	1,95	1,74	15,58	86
	Итого за обед	828,5	28,95	38,70	117,57	917
	Итого (за завтрак+обед)	1145,5	35,17	47,86	156,24	1170

	Суббота					
	Завтрак					
ТТК	Напиток кофейный растворимый	200	2,06	1,25	21,22	99
23/2022	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	53
ГОСТ	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,07	33
	Итого за завтрак	225	3,61	5,44	31,56	185
	Обед					
238/1996	Суп с пшеном и томатом	250/10	6,33	10,29	18,70	188
ТТК/2025	Гуляш из отварной свинины	50/50	12,70	32,42	3,64	356
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,40	16,40	82
ТТК/2025	Кондитерское изделие(пряник)	1шт/31,5	1,42	0,95	23,00	107
	Итого за обед	912	29,74	49,23	122,83	1035
	Итого (за завтрак+обед)	1137	33,35	54,67	154,39	1220