

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеев

2025 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« ____ » _____ 2025 год

**Примерное
12 - дневное меню**

**льготного питания для обучающихся 5-11-х классов, многодетных и малоимущих семей, детей
состоящих на учете в тубдиспансере на 2025-2026 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					ккал
	Понедельник					
ТТК/2025	Плов со свининой	40/210	16,26	30,44	37,37	554
ТТК	Напиток кофейный растворимый	200	2,06	1,25	21,22	99
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	60
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56
	Итого:	600	20,78	32,5	82,65	769
	Вторник					
451/2004	Котлета мясная	100	13,29	30,69	16,32	391
587/04	Соус томатный	38	0,22	2,28	1,9	28
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,1	318
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	105
	Итого:	558	24,69	40,88	134,66	984
	Среда					
318/2016	Котлета из филе цыпленка	100	12,62	13,1	15,96	228
587/04	Соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	23
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	27,25	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,25	10,25	52
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	635	21,294	20,67	110,84	704
	Четверг					
ТТК/2025	Колбаски школьные	100	13,65	19,79	13,13	282
601/2004	Соус сметанный с томатом	40	1,12	4,1	2,48	52
512/2004	Рис припущенный	180	4,49	5,2	46,68	240
ТТК	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	25,33	103
ГОСТ	Хлеб дарницкий	34	2,21	0,34	13,94	70
	Итого:	554	21,56	29,52	101,56	747
	Пятница					
ТТК	Каша гречневая с цыпленком и овощами	200	13,57	12,06	55,11	370
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	22	1,45	0,22	9,02	45
ТТК	Кисло-молочный продукт (Лакт-Элит)	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	622	20,82	18,73	98,54	630
	Суббота					
ТТК/2025	Зразы ленивые мясные	100	11,8	28,51	15,65	362
587/04	Соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	23
512/2004	Рис припущенный	180	4,49	5,2	46,68	240
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	31	2,05	0,31	12,71	64
ГОСТ	Кондитерское изделие(пряник)	1шт/31,5	1,42	0,95	23	107
	Итого:	572,5	19,934	36,77	119,54	886

	Вторая неделя					
	Понедельник					
318/2016	Котлета из филе цыпленка	100	12,62	13,1	15,96	228
587/04	Соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	23
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,1	318
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	22	1,45	0,22	9,02	45
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	127	0,61	0,61	12,45	60
	Итого:	659	23,234	22,46	122,63	768
	Вторник					
ТТК	Палочки куриные с сыром	100	14,99	15,52	13,19	249
601/2004	Соус сметанный с томатом	40	1,12	4,1	2,48	52
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	32	2,11	0,32	13,12	66
	Итого :	552	24,67	25,06	94,87	702
	Среда					
ТТК/2025	Картофель тушеный с мясом	250	10,93	23,8	31,8	341
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	116	0,464	0,464	11,37	55
	Итого:	596	13,574	24,594	91,27	600
	Четверг					
ТТК/2025	Мясо тушеное	100	11,37	28,49	3,23	314
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,1	318
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	33	2,18	0,33	13,53	68
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафли)	2шт/30	1,95	6,6	20,1	147
	Итого:	550	23,74	42,2	112,18	906
	Пятница					
864/2022	Блинчики "Домашние" со сметаной	200/40	11,61	20,1	64,66	471
ТТК	Напиток кофейный растворимый	200	2,06	1,25	21,22	99
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	122	0,49	0,48	11,96	57
	Итого :	562	14,16	21,83	97,84	627
	Суббота					
ТТК/2025	Гуляш из отварной свинины	50/50	12,7	32,42	3,64	356
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,4	16,4	82
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафли)	2шт/30	1,95	6,6	20,1	147
	Итого:	550	23,94	44,59	101,23	887