

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»
Е.В. Куравлева
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 на 2025-2026 учебный год

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	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	44	2,91	0,38	18,04	91
ТТК/2025	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,98	3,30	10,05	73,5
	Итого за обед	801,5	30,24	25,82	136,83	879,5
	Итого (за завтрак+обед)	1 233,5	36,05	32,51	186,26	1 151,5
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
587/04	Соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	23
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,10	318
638/04	Компот из кураги	200	1,02	0	31,6	126
24/2022	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,18	7,38	37
	Итого за обед	783	26,48	42,93	131,66	994
	Итого (за завтрак+обед)	1 093	32,64	52,09	170,12	1 245

	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	1,51	7,51	11,15	115
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	26,24	38,44	112,74	880
	Итого (за завтрак+обед)	1 244	34,53	43,90	175,11	1 200
	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	35	2,31	0,35	14,35	72
	Итого за обед	805	27,98	31,99	118,41	850
	Итого (за завтрак+обед)	1 115	34,14	41,10	177,66	1 186

	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	37	3,00	1,18	20,54	97
	Итого за завтрак	442	8,65	7,83	65,52	348
	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)	1 250	34,17	51,79	188,48	1 326
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
302/2004	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	6,15	6,39	42,75	242
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
	Повидло	10	0	0	6,1	24
	Итого за завтрак	442	7,91	7,03	74,34	378,00
	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	30	0,174	1,8	1,5	23
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,10	318
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	31,4	124
24/2022	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,4	16,4	82
	Итого за обед	815,5	32,67	29,18	148,40	959
	Итого (за завтрак+обед)	1 257,5	40,58	36,21	222,74	1 337
	Вторник					
	Завтрак					
ТТК/2022	Каша пшенная 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	435	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)	1 243	37,27	38,98	178,19	1 182

	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	341
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)	63	2,84	1,89	45,99	214
	Итого за обед	800	16,56	33,58	116,25	789
	Итого (за завтрак+обед)	1 245	25,21	41,41	181,77	1 145
	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)	1 223,5	38,00	48,99	169,33	1 240
	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	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 затыжное	21	1,95	1,74	15,58	86
	Итого за обед	828,5	28,95	38,70	117,57	917
	Итого (за завтрак+обед)	1 145,5	35,17	47,86	156,24	1 170

	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	30	1,98	0,33	12,3	62
ТТК/2025	Кондитерское изделие (пряник)	1шт/31,5	1,42	0,95	23,00	107
	Итого за обед	912	29,08	49,16	118,73	1 015
	Итого (за завтрак+обед)	1 137	32,69	54,60	150,29	1 200