

**УТВЕРЖДАЮ:**



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

« 07 » ноября 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.<br>ккал |
|----------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|          |                                      |              | Б                    | Ж            | У             |                     |
|          | <b>Первая неделя</b>                 |              |                      |              |               |                     |
|          | <b>Понедельник</b>                   |              |                      |              |               |                     |
| ТТК/2025 | Плов из свинины                      | 50/200       | 18,79                | 16,31        | 53,41         | <b>552</b>          |
| ТТК      | Напиток кофейный растворимый         | 200          | 2,06                 | 1,25         | 21,22         | <b>99</b>           |
| ГОСТ     | Хлеб дарницкий                       | 30           | 1,98                 | 0,33         | 12,3          | <b>60</b>           |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко)                 | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | <b>47</b>           |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>570</b>   | <b>23,23</b>         | <b>18,29</b> | <b>96,73</b>  | <b>758</b>          |
|          |                                      |              |                      |              |               |                     |
|          | <b>Вторник</b>                       |              |                      |              |               |                     |
| 451/2004 | Котлета мясная                       | 100          | 13,29                | 30,69        | 16,32         | <b>391</b>          |
| 601/2004 | Соус сметанный с томатом             | 40           | 1,12                 | 4,1          | 2,48          | <b>52</b>           |
| 508/2004 | Каша гречневая рассыпчатая           | 180          | 7,98                 | 6,73         | 60,1          | <b>318</b>          |
| 638/04   | Компот из кураги                     | 200          | 1,02                 | 0            | 31,6          | <b>126</b>          |
| ГОСТ     | Батон нарезной                       | 36           | 2,63                 | 1,02         | 17,99         | <b>94</b>           |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>556</b>   | <b>26,04</b>         | <b>42,54</b> | <b>128,49</b> | <b>981</b>          |
|          |                                      |              |                      |              |               |                     |
|          | <b>Среда</b>                         |              |                      |              |               |                     |
| 318/2016 | Котлета из филе цыпленка             | 100          | 12,62                | 13,1         | 15,96         | <b>228</b>          |
| 587/04   | Соус томатный                        | 30           | 0,174                | 1,8          | 1,5           | <b>23</b>           |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные          | 180          | 6,45                 | 5,12         | 46,08         | <b>245</b>          |
| 387/2011 | Напиток из варенья                   | 200          | 0                    | 0            | 27,25         | <b>109</b>          |
| ГОСТ     | Хлеб дарницкий                       | 25           | 1,65                 | 0,25         | 10,25         | <b>52</b>           |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко)                 | 144          | 0,58                 | 0,58         | 14,11         | <b>68</b>           |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>679</b>   | <b>21,474</b>        | <b>20,85</b> | <b>115,15</b> | <b>725</b>          |
|          |                                      |              |                      |              |               |                     |
|          | <b>Четверг</b>                       |              |                      |              |               |                     |
| ТТК/2025 | Колбаски школьные                    | 100          | 13,65                | 19,79        | 13,13         | <b>282</b>          |
| 601/2004 | Соус сметанный с томатом             | 40           | 1,12                 | 4,1          | 2,48          | <b>52</b>           |
| 512/2004 | Рис припущенный                      | 180          | 4,49                 | 5,2          | 46,68         | <b>240</b>          |
| ТТК      | Напиток яблочный                     | 200          | 0,09                 | 0,09         | 25,33         | <b>103</b>          |
| ГОСТ     | Хлеб гречишный                       | 31           | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | <b>79</b>           |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>551</b>   | <b>21,6</b>          | <b>30,05</b> | <b>103,04</b> | <b>756</b>          |
|          |                                      |              |                      |              |               |                     |
|          | <b>Пятница</b>                       |              |                      |              |               |                     |
| ТТК      | Каша гречневая с цыпленком и овощами | 200          | 13,57                | 12,06        | 55,11         | <b>370</b>          |
| 685/04   | Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | 0,05         | 15,01         | <b>57</b>           |
| ГОСТ     | Хлеб дарницкий                       | 22           | 1,45                 | 0,22         | 9,02          | <b>45</b>           |
| ТТК      | Кисло-молочный продукт (Лакт-Элит)   | 200          | 5,6                  | 6,4          | 19,4          | <b>158</b>          |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>622</b>   | <b>20,82</b>         | <b>18,73</b> | <b>98,54</b>  | <b>630</b>          |
|          |                                      |              |                      |              |               |                     |
|          | <b>Суббота</b>                       |              |                      |              |               |                     |
| ТТК/2025 | Зразы ленивые мясные                 | 100          | 11,8                 | 28,51        | 15,65         | <b>362</b>          |
| 587/04   | Соус томатный                        | 30           | 0,174                | 1,8          | 1,5           | <b>23</b>           |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные          | 180          | 6,45                 | 5,12         | 46,08         | <b>245</b>          |
| 707/04   | Сок фруктовый                        | 200          | 0                    | 0            | 20            | <b>90</b>           |
| ГОСТ     | Хлеб дарницкий                       | 26           | 1,72                 | 0,26         | 10,66         | <b>54</b>           |
| ГОСТ     | Кондитерское изделие(пряник)         | 1шт/31,5     | 1,42                 | 0,95         | 23            | <b>107</b>          |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>567,5</b> | <b>21,564</b>        | <b>36,64</b> | <b>116,89</b> | <b>881</b>          |



|           |                                         |            |               |              |               |            |
|-----------|-----------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|------------|
|           | <b>Вторая неделя</b>                    |            |               |              |               |            |
|           | <b>Понедельник</b>                      |            |               |              |               |            |
| 318/2016  | Котлета из филе цыпленка                | 100        | 12,62         | 13,1         | 15,96         | <b>228</b> |
| 587/04    | Соус томатный                           | 30         | 0,174         | 1,8          | 1,5           | <b>23</b>  |
| 508/2004  | Каша гречневая рассыпчатая              | 180        | 7,98          | 6,73         | 60,1          | <b>318</b> |
| 387/2011  | Напиток из варенья                      | 200        | 0             | 0            | 27,25         | <b>109</b> |
| 24/2022   | Хлеб дарницкий                          | 20         | 1,32          | 0,2          | 8,2           | <b>41</b>  |
| 338,/2011 | Плоды свежие(яблоко)                    | 139        | 0,56          | 0,56         | 13,62         | <b>65</b>  |
|           | <b>Итого:</b>                           | <b>669</b> | <b>22,654</b> | <b>22,39</b> | <b>126,63</b> | <b>784</b> |
|           |                                         |            |               |              |               |            |
|           | <b>Вторник</b>                          |            |               |              |               |            |
| ТТК       | Палочки куриные с сыром                 | 100        | 14,99         | 15,52        | 13,19         | <b>249</b> |
| 601/2004  | Соус сметанный с томатом                | 40         | 1,12          | 4,1          | 2,48          | <b>52</b>  |
| 516/2004  | Макаронные изделия отварные             | 180        | 6,45          | 5,12         | 46,08         | <b>245</b> |
| 707/04    | Сок фруктовый                           | 200        | 0             | 0            | 20            | <b>90</b>  |
| ГОСТ      | Хлеб дарницкий                          | 32         | 2,11          | 0,32         | 13,12         | <b>66</b>  |
|           | <b>Итого :</b>                          | <b>552</b> | <b>24,67</b>  | <b>25,06</b> | <b>94,87</b>  | <b>702</b> |
|           |                                         |            |               |              |               |            |
|           | <b>Среда</b>                            |            |               |              |               |            |
| ТТК/2025  | Картофель тушеный с мясом               | 250        | 10,93         | 23,8         | 31,8          | <b>341</b> |
| 631/04    | Компот из свежих плодов(яблоки)         | 200        | 0,2           | 0            | 35,8          | <b>142</b> |
| ГОСТ      | Хлеб дарницкий                          | 30         | 1,98          | 0,33         | 12,3          | <b>62</b>  |
| 338/2011  | Плоды свежие(мандарин)                  | 103        | 0,82          | 0,21         | 7,73          | <b>39</b>  |
|           | <b>Итого:</b>                           | <b>583</b> | <b>13,93</b>  | <b>24,34</b> | <b>87,63</b>  | <b>584</b> |
|           |                                         |            |               |              |               |            |
|           | <b>Четверг</b>                          |            |               |              |               |            |
| ТТК/2025  | Мясо тушеное                            | 100        | 11,37         | 28,49        | 3,23          | <b>314</b> |
| 508/2004  | Каша гречневая рассыпчатая              | 180        | 7,98          | 6,73         | 60,1          | <b>318</b> |
| 686/04    | Чай с сахаром и лимоном                 | 200/15/7   | 0,26          | 0,05         | 15,22         | <b>59</b>  |
| ГОСТ      | Хлеб дарницкий                          | 33         | 2,18          | 0,33         | 13,53         | <b>68</b>  |
| ГОСТ      | Кондитерское изделие(вафли)             | 2шт/30     | 1,95          | 6,6          | 20,1          | <b>147</b> |
|           | <b>Итого:</b>                           | <b>550</b> | <b>23,74</b>  | <b>42,2</b>  | <b>112,18</b> | <b>906</b> |
|           |                                         |            |               |              |               |            |
|           | <b>Пятница</b>                          |            |               |              |               |            |
| 864/2022  | Блинчики "Домашние" с молоком сгущенным | 200/40     | 14,29         | 18,62        | 68,58         | <b>482</b> |
| ТТК       | Напиток кофейный растворимый            | 200        | 2,06          | 1,25         | 21,22         | <b>99</b>  |
| 338/2011  | Плоды свежие(яблоко)                    | 161        | 0,64          | 0,64         | 15,78         | <b>76</b>  |
|           | <b>Итого :</b>                          | <b>601</b> | <b>16,99</b>  | <b>20,51</b> | <b>105,58</b> | <b>657</b> |
|           |                                         |            |               |              |               |            |
|           | <b>Суббота</b>                          |            |               |              |               |            |
| ТТК/2025  | Гуляш из отварной свинины               | 50/50      | 12,7          | 32,42        | 3,64          | <b>356</b> |
| 516/2004  | Макаронные изделия отварные             | 180        | 6,45          | 5,12         | 46,08         | <b>245</b> |
| 685/04    | Чай с сахаром                           | 200        | 0,2           | 0,05         | 15,01         | <b>57</b>  |
| ГОСТ      | Хлеб дарницкий                          | 40         | 2,64          | 0,4          | 16,4          | <b>82</b>  |
| ГОСТ      | Кондитерское изделие(вафли)             | 2шт/30     | 1,95          | 6,6          | 20,1          | <b>147</b> |
|           | <b>Итого:</b>                           | <b>550</b> | <b>23,94</b>  | <b>44,59</b> | <b>101,23</b> | <b>887</b> |