



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадееenko

«10» января 2026 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« » _____ 2026 год

Примерное 12-дневное меню
бесплатного двухразового питания с 26.01.2026
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5-11-х классов

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Второй завтрак					
864/2022	Блинчик "Домашний" с ягодой протертой	50/10	2,85	3,81	17,55	112
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
	Итого за второй завтрак	260	3,05	3,86	32,56	169
	Обед					
139/2004	Суп картофельный с горохом и цыпленком отварным	250/12,5	8,6	7,05	23,04	184
ТТК	Шницель куриный по-домашнему	100	12,83	13,11	16,51	231
601/2004	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,1	2,48	52
512/2004	Рис припущенный	180	4,49	5,2	46,68	240
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
24/2022	Хлеб дарницкий	35	2,31	0,35	14,35	72
	Итого за обед	817,5	29,55	29,86	115,16	825
	Итого (за второй завтрак+обед)	1 077,5	32,6	33,72	147,72	994,0
1 нед	Вторник					
	Второй завтрак					
ТТК/2022	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/5	4,05	6,05	23,94	160
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	37	2,77	1,07	19,02	97
	Итого за второй завтрак	442	7,02	7,17	57,97	314
	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	с соусом томатным	40	0,23	2,4	2	30
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,10	318
638/04	Компот из изюма	200	0,46	0,1	34,2	131
97/04	Сыр	10	2,32	2,95	0,36	36
23/2022	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
24/2022	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,4	16,4	82
	Итого за обед	845	31,25	47,39	154,41	1140
	Итого (за второй завтрак+обед)	1 287	38,27	54,56	212,38	1 454
	Среда					
	Второй завтрак					
ТТК/2022	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/5	6,15	6,70	29,07	194
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
23/2022	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118
	Итого за второй завтрак	450	9,72	8,06	64,30	358

[illegible]

	Суббота					
	Второй завтрак					
ТТК/2022	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	200/5	5,45	6,60	29,97	194
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	27,25	109
23/2022	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79
	Итого за второй завтрак	435	7,70	7,47	72,64	382
	Обед					
ТТК/2025	Суп рисовый по-восточному	250/10	3,99	6,62	12,91	124
ТТК/2025	Тефтели мясные с рисом, соус сметанный с томатом(80/40)	120	11,01	21,14	12,31	281
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
849/2022	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,92	79
23/2022	Батон нарезной	33	2,48	0,96	16,96	87
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	823	26,01	34,17	121,48	878
	Итого (за второй завтрак+обед)	1 258	33,71	41,64	194,12	1 260
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Второй завтрак					
ТТК/2026	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/3	4,03	4,6	23,81	148
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79
	Итого за второй завтрак	433	6,48	5,52	54,24	284,00
	Обед					
147/2004	Суп с макаронными изделиями, цыпленком отварным	250/12,5	6,7	6,92	20,45	161
ТТК/2025	Плов из свинины	50/200	18,79	16,31	53,41	552
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	118	0,472	0,472	11,56	56
	Итого за обед	860,5	28,14	24,08	92,28	888,00
	Итого (за второй завтрак+обед)	1 293,5	34,62	29,60	146,52	1 172
	Вторник					
	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	20	1,50	0,59	10,27	53
	Итого за второй завтрак	425	7,85	7,34	54,35	304
	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	с соусом сметанным 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	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	810	29,55	31,69	118,56	858
	Итого (за второй завтрак+обед)	1 235	37,40	39,03	172,91	1 162
	Среда					

	Второй завтрак					
ТТК/2022	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/5	4,05	6,05	23,94	160
814/2022	Компот из мандаринов	200	0,24	0,06	10,23	40
24/2022	Хлеб дарницкий	19	1,25	0,19	7,79	39
	Итого за второй завтрак	424	5,54	6,30	41,96	239
	Обед					
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом отварным, сметаной	250/8/5	4,01	7,61	10,49	124
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	27	2,03	0,78	13,87	71
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
	Итого за обед	800	27,57	43,99	115,00	946
	Итого (за второй завтрак+обед)	1 224	33,11	50,29	156,96	1 185
	Четверг					
	Второй завтрак					
ТТК/2022	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/5	6,38	6,18	29,47	192
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
23/2022	Батон нарезной	38	2,85	1,1	19,53	100
	Итого за второй завтрак	450	9,49	7,33	64,22	351
	Обед					
ТТК/2025	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	6,70	9,73	12,30	161
ТТК	Шницель куриный по-домашнему	100	12,83	13,11	16,51	231
587/04	с соусом томатным	40	0,23	2,4	2	30
512/2004	Рис припущенный	180	4,49	5,2	46,68	240
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	31,4	124
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
23/2022	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
	Итого за обед	837,5	28,39	31,46	131,46	901
	Итого (за второй завтрак+обед)	1 287,5	37,88	38,79	195,68	1 252
	Пятница					
	Второй завтрак					
ТТК/2026	Блинчики "Домашние" с повидлом	100/20	5,79	7,61	36,15	227
638/04	Компот из изюма	200	0,46	0,1	34,2	131
	Итого за второй завтрак	317	6,25	7,71	70,35	358
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский с перловой крупой, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	8,5	11,52	17,29	206
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	29	2,18	0,84	14,91	76
24/2022	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,20	8,20	41
	Итого за обед	816,5	29,02	38,93	110,64	893

	Итого (за второй завтрак+обед)	1 133,5	35,27	46,64	180,99	1 251
	Суббота					
	Второй завтрак					
ТТК/2026	Каша гречневая жидкая молочная	200	5,37	3,03	29,88	161
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 второй завтрак	420	7,07	3,67	55,16	271,00
	Обед					
135/2004	Суп из овощей с цыпленком отварным	250/12,5	7,91	7,35	13,64	149
ТТУ/2024	Картофель тушеный с мясом	40/210	15,59	26,51	42,66	461
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,5	20,05	103
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	862,5	27,40	34,81	101,16	817
	Итого (за второй завтрак+обед)	1 283	34,47	38,48	156,32	1 088