



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадееenko

« 20 » Января 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ИЗ СЕМЕЙ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ,**

**ПРИЗВАННЫХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ(СВО)**

**Г. ВОЛОГДА**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 год

**Примерное  
12 дневное меню с 26.01.2026**

**бесплатного горячего питания для обучающихся 5-11-х классов из семей граждан Российской Федерации, призванных**

| № рец.   | Наименование блюд                                       | Выход      | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг. Цен. |
|----------|---------------------------------------------------------|------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|          |                                                         |            | Б                    | Ж             | У             |             |
|          | <b>Первая неделя</b>                                    |            |                      |               |               | <b>ккал</b> |
|          | <b>Понедельник</b>                                      |            |                      |               |               |             |
| ТТК      | Шницель куриный по-домашнему                            | 100        | 12,83                | 13,11         | 16,51         | 231         |
| 601/04   | с соусом сметанным с томатом                            | 50         | 1,4                  | 5,1           | 3,1           | 65          |
| 512/2004 | Рис припущенный                                         | 180        | 4,49                 | 5,2           | 46,68         | 240         |
| ТТК      | Напиток чайный Ягодный                                  | 200        | 0,2                  | 0,05          | 12,1          | 46          |
| №24/2002 | Хлеб Гречишный                                          | 58         | 3,83                 | 0,67          | 24,07         | 152         |
| ТТК/2025 | Печенье затяжное "Мария"                                | 11         | 1,02                 | 0,91          | 8,16          | 45          |
|          | <b>Итого:</b>                                           | <b>599</b> | <b>23,77</b>         | <b>25,04</b>  | <b>110,62</b> | <b>779</b>  |
|          |                                                         |            |                      |               |               |             |
|          | <b>Вторник</b>                                          |            |                      |               |               |             |
| 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          | 60,1          | 318         |
| 638/04   | Компот из изюма                                         | 200        | 0,46                 | 0,1           | 34,2          | 131         |
| ТТК/2026 | Гренка с сыром                                          | 25         | 3,85                 | 3,16          | 10,38         | 83          |
| №24/2002 | Хлеб Гречишный                                          | 28         | 1,85                 | 0,32          | 11,63         | 73          |
|          | <b>Итого:</b>                                           | <b>563</b> | <b>27,604</b>        | <b>42,8</b>   | <b>134,13</b> | <b>1019</b> |
|          |                                                         |            |                      |               |               |             |
|          | <b>Среда</b>                                            |            |                      |               |               |             |
| 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         |
| 472/2016 | Напиток абрикосовый                                     | 200        | 0,52                 | 0,03          | 15,08         | 59          |
| 24/2022  | Хлеб дарницкий                                          | 30         | 1,98                 | 0,33          | 12,3          | 62          |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко)                                    | 109        | 0,44                 | 0,44          | 10,68         | 51          |
|          | <b>Итого:</b>                                           | <b>649</b> | <b>22,184</b>        | <b>20,82</b>  | <b>101,6</b>  | <b>668</b>  |
|          |                                                         |            |                      |               |               |             |
|          | <b>Четверг</b>                                          |            |                      |               |               |             |
| ТТК/2026 | Блинчики "Домашние" с повидлом                          | 200/40     | 11,57                | 15,22         | 72,3          | 454         |
| 639/04   | Компот из смеси сухофруктов                             | 200        | 0,66                 | 0,1           | 31,4          | 124         |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко)                                    | 117        | 0,47                 | 0,47          | 11,47         | 55          |
|          | <b>Итого:</b>                                           | <b>557</b> | <b>12,7</b>          | <b>15,79</b>  | <b>115,17</b> | <b>633</b>  |
|          |                                                         |            |                      |               |               |             |
|          | <b>Пятница</b>                                          |            |                      |               |               |             |
| ТТК/2026 | Люля-кебаб из свинины и курицы                          | 100        | 17,32                | 16,75         | 0,82          | 216         |
| 587/04   | Соус томатный                                           | 40         | 0,23                 | 2,4           | 2             | 30          |
| 512/2004 | Рис припущенный                                         | 180        | 4,49                 | 5,2           | 46,68         | 240         |
| ТТК      | Узвар                                                   | 200        | 0,56                 | 0,024         | 29,64         | 114         |
| 23/2022  | Батон нарезной                                          | 45         | 3,37                 | 1,31          | 23,13         | 118         |
|          | <b>Итого:</b>                                           | <b>565</b> | <b>25,97</b>         | <b>25,684</b> | <b>102,27</b> | <b>718</b>  |
|          |                                                         |            |                      |               |               |             |
|          | <b>Суббота</b>                                          |            |                      |               |               |             |
| 14/2003  | Овощи свежие(помидор)                                   | 100        | 0,55                 | 0,1           | 1,9           | 12          |
| 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         |
| 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          |
|          | <b>Итого:</b>                                           | <b>633</b> | <b>19,99</b>         | <b>26,67</b>  | <b>86,17</b>  | <b>651</b>  |

|          |                               |            |              |              |               |            |
|----------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|
|          | <b>Вторая неделя</b>          |            |              |              |               |            |
|          | <b>Понедельник</b>            |            |              |              |               |            |
| ТТК/2025 | Плов из свинины               | 250        | 18,79        | 16,31        | 53,41         | <b>552</b> |
| 685/04   | Чай с сахаром                 | 200/15     | 0,2          | 0,05         | 15,01         | <b>57</b>  |
| 24/2022  | Хлеб дарницкий                | 30         | 1,98         | 0,33         | 12,3          | <b>62</b>  |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко)          | 129        | 0,52         | 0,52         | 12,64         | <b>61</b>  |
|          | <b>Итого:</b>                 | <b>609</b> | <b>21,49</b> | <b>17,21</b> | <b>93,36</b>  | <b>732</b> |
|          |                               |            |              |              |               |            |
|          | <b>Вторник</b>                |            |              |              |               |            |
| ТТК      | Палочки куриные с сыром       | 100        | 14,99        | 15,52        | 13,19         | <b>249</b> |
| 601/2004 | с соусом сметанным с томатом  | 50         | 1,4          | 5,1          | 3,1           | <b>65</b>  |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные   | 180        | 6,45         | 5,12         | 46,08         | <b>245</b> |
| 638/04   | Компот из кураги              | 200        | 1,02         | 0            | 31,6          | <b>126</b> |
| 23/2022  | Батон нарезной                | 27         | 2,03         | 0,78         | 13,87         | <b>71</b>  |
|          | <b>Итого :</b>                | <b>557</b> | <b>25,89</b> | <b>26,52</b> | <b>107,84</b> | <b>756</b> |
|          |                               |            |              |              |               |            |
|          | <b>Среда</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> |
| 685/04   | Чай с сахаром                 | 200        | 0,2          | 0,05         | 15,01         | <b>57</b>  |
| №24/2002 | Хлеб Гречишный                | 25         | 1,65         | 0,29         | 10,38         | <b>66</b>  |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко)          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | <b>47</b>  |
|          | <b>Итого:</b>                 | <b>605</b> | <b>21,6</b>  | <b>35,96</b> | <b>98,52</b>  | <b>802</b> |
|          |                               |            |              |              |               |            |
|          | <b>Четверг</b>                |            |              |              |               |            |
| ТТК      | Шницель куриный по-домашнему  | 100        | 12,83        | 13,11        | 16,51         | <b>231</b> |
| 587/04   | с соусом томатным             | 40         | 0,23         | 2,4          | 2             | <b>30</b>  |
| 512/2004 | Рис припущенный               | 180        | 4,49         | 5,2          | 46,68         | <b>240</b> |
| 639/04   | Компот из смеси сухофруктов   | 200        | 0,66         | 0,1          | 31,4          | <b>124</b> |
| ТТК/2026 | Гренка с сыром                | 25         | 3,85         | 3,16         | 10,38         | <b>83</b>  |
| №24/2002 | Хлеб Гречишный                | 27         | 1,78         | 0,31         | 11,21         | <b>71</b>  |
|          | <b>Итого:</b>                 | <b>572</b> | <b>23,84</b> | <b>24,28</b> | <b>118,18</b> | <b>779</b> |
|          |                               |            |              |              |               |            |
|          | <b>Пятница</b>                |            |              |              |               |            |
| ТТК/2026 | Пельмени отварные со сметаной | 180/40     | 12,52        | 30,45        | 36,26         | <b>460</b> |
| 638/04   | Компот из изюма               | 200        | 0,46         | 0,1          | 34,2          | <b>131</b> |
| 24/2022  | Хлеб дарницкий                | 30         | 1,98         | 0,33         | 12,3          | <b>62</b>  |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко)          | 125        | 0,5          | 0,5          | 12,25         | <b>59</b>  |
|          | <b>Итого :</b>                | <b>575</b> | <b>15,46</b> | <b>31,38</b> | <b>95,01</b>  | <b>712</b> |
|          |                               |            |              |              |               |            |
|          | <b>Суббота</b>                |            |              |              |               |            |
| ТТУ/2024 | Картофель тушеный с мясом     | 250        | 15,59        | 26,51        | 42,66         | <b>461</b> |
| 685/04   | Чай с сахаром                 | 200        | 0,2          | 0,05         | 15,01         | <b>57</b>  |
| ГОСТ     | Хлеб дарницкий                | 30         | 1,98         | 0,33         | 12,3          | <b>62</b>  |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко)          | 133        | 0,53         | 0,53         | 13,03         | <b>63</b>  |
|          | <b>Итого:</b>                 | <b>613</b> | <b>18,3</b>  | <b>27,42</b> | <b>83</b>     | <b>643</b> |
|          |                               |            |              |              |               |            |