

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

«20» августа 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Льготного питания
для обучающихся 5-11 классов**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« ____ » _____ 2026 год

**Примерное
12 дневное меню
льготного питания для обучающихся 5-11-х классов**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.
	Первая неделя					
	Понедельник					
ТТК/2025	Плов из свинины	250	18,79	16,31	53,41	552
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(мандарины)	130	1,04	0,26	9,75	49
	Итого:	610	22,01	16,95	87,56	709
	Вторник					
ТТК/2026	Запеканка Золотистая с молоком сгущенным с сахаром	200/40	14,37	17,14	102,97	598
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	162	0,65	0,65	15,88	76
	Итого :	602	15,22	17,84	133,86	731
	Среда					
ТТК/2025	Мясо тушеное	100	11,37	28,49	3,23	314
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
№24/2002	Хлеб Гречишный	30	1,98	0,34	12,4	79
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	139	0,56	0,56	13,62	65
	Итого:	656	20,62	34,56	90,55	762
	Четверг					
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	20	1,32	0,2	8,2	41
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	124	0,5	0,5	12,15	58
	Итого:	664	20,03	21,51	116,94	724
	Пятница					
ТТК/2026	Пельмени отварные со сметаной	180/40	12,52	30,45	36,26	460
638/04	Компот из изюма	200	0,46	0,1	34,2	131
24/2022	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,15	31
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	128	0,51	0,51	12,54	60
	Итого :	563	14,48	31,23	89,15	682
	Суббота					
12/2003	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14
ТТУ/2024	Картофель тушеный с мясом	250	15,59	26,51	42,66	461
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
24/2022	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,15	31
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	108	0,43	0,43	10,58	51
	Итого:	680	18,07	27,26	77,11	616

	Вторая неделя		Б	Ж	У	ккал
	Понедельник					
ТТК	Шницель куриный по-домашнему	100	12,83	13,11	16,51	231
601/04	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
846/2022	Напиток витаминный	200	0,31	0,096	20,94	81
24/2022	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,2	8,2	41
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	106	0,424	0,424	10,39	50
	Итого:	646	20,494	23,13	105,2	695
	Вторник					
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
№24/2002	Хлеб Гречишный	26	1,72	0,3	10,79	68
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	137	0,55	0,55	13,43	64
	Итого:	673	24,174	40,17	136,34	995
	Среда					
318/2016	Котлета рубленая из цыпленка(филе)	100	12,62	13,1	15,96	228
601/2004	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
24/2022	Хлеб дарницкий	16	0,99	0,16	6,56	33
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	118	0,472	0,472	11,56	56
	Итого:	644	21,772	21,912	105,62	695
	Четверг					
ТТК/2026	Блинчики "Домашние" с повидлом	200/50	11,61	15,22	78,83	479
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	137	0,55	0,55	13,43	64
	Итого:	594	12,42	15,82	107,48	602
	Пятница					
ТТК/2026	Колбаска куриная	100	10,78	14,45	11,29	216
587/04	Соус томатный	40	0,23	2,4	2	30
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	6,73	60,1	318
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
№24/2002	Хлеб Гречишный	29	1,91	0,33	12,03	76
ТТК	Слойка с сахарной пудрой	30	1,83	6	13,35	111
	Итого:	579	23,29	29,934	128,41	865
	Суббота					
ТТК /2026	Бифштекс студенческий	100	16,65	19,04	4,47	255
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,12	46,08	245
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	15	2,77	0,42	17,22	87
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	110	0,88	0,22	8,25	42
	Итого:	642	26,95	24,85	91,03	686