УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



_____ Я.Н. Фадеенко

«16» сентября 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

_____

_____

«____» _____2026 год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер. 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(мандарин)	133	1,06	0,27	10	**51**
	Итого:	**613**	**22,03**	**16,96**	**87,81**	**711**
	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)	140	0,56	0,56	13,72	**66**
	Итого :	**580**	**15,13**	**17,75**	**131,7**	**721**
	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)	153	0,61	0,61	14,99	**72**
	Итого:	**670**	**20,67**	**34,61**	**91,92**	**769**
	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)	129	0,52	0,52	12,64	**61**
	Итого:	**669**	**20,05**	**21,53**	**117,43**	**727**
	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)	142	0,57	0,57	13,92	**67**
	Итого :	**577**	**14,54**	**31,29**	**90,53**	**689**
	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)	122	0,49	0,48	11,96	**57**
	Итого:	**694**	**18,13**	**27,31**	**78,49**	**622**

	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	15	0,99	0,17	6,15	**31**
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	116	0,464	0,464	11,37	**55**
	Итого:	**651**	**20,204**	**23,14**	**104,13**	**690**
	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)	127	0,61	0,61	12,45	**60**
	Итого:	**663**	**24,234**	**40,23**	**135,36**	**991**
	Среда					
318/2016	Котлета рубленная 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)	133	0,53	0,53	13,03	**63**
	Итого:	**659**	**21,83**	**21,97**	**107,09**	**702**
	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)	151	0,6	0,6	14,8	**71**
	Итого:	**608**	**12,47**	**15,87**	**108,85**	**609**
	Пятница					
ТТК/2026	Колбаска куриная в сухарях	100	10,99	16,13	16,55	**251**
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**
24/2022	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,15	**31**
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	**71**
	Итого:	**685**	**21,35**	**26,054**	**129,14**	**815**
	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)	120	0,96	0,24	9	**46**
	Итого:	**615**	**27,03**	**24,87**	**91,78**	**690**