

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

2025 г.



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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Вашистрова Е.Ч.

«03» февраля 2025 год



**Примерное 12-дневное меню
бесплатного двухразового питания
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5-11-х классов 2024-2025 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Второй завтрак					
ТТК	Каша пшенная жидкая с молоком, маслом	200/2	5,59	4,07	28,09	164
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	27	2,02	0,80	13,86	71
	Итого:	429	7,81	4,92	56,96	292
	Обед					
143/04	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,24	3,48	11,88	142
ТТК	Плов	250	14,10	25,00	55,65	490
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	38	2,51	0,42	15,58	78
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	12,5	1,00	1,25	8,75	50
	Итого:	800,5	21,05	30,20	106,87	817
	Всего за день	1229,5	28,86	35,12	163,83	1 109
	Вторник					
	Второй завтрак					
ТТК	Каша рисовая жидкая с молоком	200	3,43	1,93	22,87	117
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,70	39
	Итого:	422	4,76	2,42	45,58	213
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	300/5	3,37	4,08	17,67	117
ТТК	Мясо тушеное	100	11,37	28,49	3,23	314
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	22	1,45	0,24	9,02	45
	Итого:	807	22,51	43,84	85,97	827
	Всего за день	1229	27,27	46,26	131,55	1 040
	Среда					
	Второй завтрак					
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16,00	62
864/2022	Блинчики	50	3,54	3,67	10,35	86
ГОСТ	с молоком сгущенным	24	1,73	2,04	13,44	79
	Итого:	284	5,51	5,76	39,79	227
	Обед					
ТТК	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300/3	1,18	6,50	3,90	78
ТТК	Тефтели из свинины с соусом томатным	110	11,27	27,14	12,65	297

463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,68	1,72	13,80	78
	Итого:	853	22,45	41,05	104,66	823
	Всего за день	1137	27,96	46,81	144,45	1 050
	Четверг					
	Второй завтрак					
ТТК	Каша рисовая жидкая с молоком	200	3,43	1,93	22,87	117
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	19	1,42	0,56	9,75	50
	Итого:	426	5,11	2,54	47,84	226
	Обед					
ТТК	Суп с макаронными изделиями и фаршем свиным	300/5	5,93	7,88	24,54	181
ТТК	Зразы ленивые мясные	100	11,79	28,51	15,65	362
587/04	с соусом томатным	30	0,30	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	31	1,98	0,33	12,30	62
	Итого:	846	26,32	49,26	110,38	978
	Всего за день	1272	31,43	51,80	158,22	1204
	Пятница					
	Второй завтрак					
ТТК	Каша манная жидкая с молоком	200	3,51	1,90	17,18	96
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	52
	Итого:	420	5,21	2,54	42,46	205
	Обед					
ТТК	Суп картофельный с горохом и фаршем свиным	300/5	8,63	8,30	26,70	220
ТТК	Тефтели из свинины с соусом томатным	110	11,27	27,14	12,65	297
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	34	2,25	0,38	13,94	70
	Итого:	829	26,67	43,07	112,70	909
	Всего за день	1249	31,88	45,61	155,16	1 114
	Суббота					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток кофейный растворимый	200	1,50	0,96	20,28	91
ГОСТ	Батон нарезной	27	2,02	0,80	13,86	71
ГОСТ	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	50
	Итого:	247	3,52	1,76	46,34	212
	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному со свининой	300/10	4,78	7,94	15,49	149
451/04	Биточек	100/30	11,79	28,51	15,65	362
587/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22

508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	32	1,81	0,30	11,25	66
	Итого:	852	23,80	51,27	107,05	934
	Всего за день	1 099	27,32	53,03	153,39	1 146
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Второй завтрак					
182/11	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/3	3,47	4,11	22,89	137
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16,00	62
ГОСТ	Батон нарезной	32	2,33	0,92	15,92	83
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	12,5	1,00	1,25	8,75	50
	Итого:	457,5	7,04	6,33	63,56	332
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	7,50	6,72	26,70	201
ТТК	Тефтели мясные с рисом и соусом сметанным с томатом	120	11,01	21,14	12,31	281
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
	Итого:	830	25,61	41,20	114,13	879
	Всего за день	1 287,5	32,65	47,53	177,69	1 211
	Вторник					
	Второй завтрак					
ТТК	Каша пшенная жидкая с молоком	200	5,56	2,62	28,10	151
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	10	0,66	0,11	4,10	21
	Итого:	410	6,42	2,78	47,21	229
	Обед					
ТТК	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300/3	1,18	6,50	3,90	78
451/04	Котлета мясная	100	13,29	30,69	16,32	391
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,45	0,24	9,02	41
	Итого:	803	22,24	48,46	85,29	861
	Всего за день	1 213	28,66	51,24	132,50	1 090
	Среда					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	25,33	103
864/2022	Блинчики	50	3,54	3,67	10,35	86
ГОСТ	с повидло	20	0,00	0,00	12,20	50
	Итого :	270	3,63	3,76	47,88	239
	Обед					
ТТК	Бульон с овощами, цыпленком и гречками	300/15/10	4,86	5,72	10,26	111
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	633
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	37	2,44	0,41	15,17	76

ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	12,5	1,00	1,25	8,75	50
	Итого:	824,5	25,40	48,16	102,19	927
	Всего за день	1 094,5	29,03	51,92	150,07	1 166
	Четверг					
	Второй завтрак					
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
№54-60,2022	Яйцо вареное	50	6,42	0,36	5,81	79
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	79
	Итого:	280	8,87	1,30	36,22	215
	Обед					
ТТК	Суп с пшеном и томатом, фаршем свиным	300/5	5,48	9,17	22,44	189
ТТК	Зразы ленивые мясные	100	11,79	28,51	15,65	362
587/04	с соусом томатным	20	0,20	1,01	1,23	15
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	19	1,25	0,21	7,79	39
	Итого:	824	25,04	49,93	103,16	956
	Всего за день	1104	33,91	51,23	139,38	1 171
	Пятница					
	Второй завтрак					
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
864/2022	Блинчики	50	3,54	3,67	10,35	86
ГОСТ	с молоком сгущенным	20	1,44	1,70	11,20	66
	Итого:	270	5,18	5,42	36,56	209
	Обед					
ТТК	Суп с макаронными изделиями и фаршем свиным	300/7,5	6,50	8,67	24,54	190
ТТК	Тефтели из свинины с соусом томатным	110	11,27	27,14	12,65	297
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,20	44,40	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,50	18,45	93
	Итого:	842,5	25,26	43,56	115,05	902
	Всего за день	1 112,5	30,44	48,98	151,61	1 111
	Суббота					
	Второй завтрак					
ТТК	Напиток Чайный ягодный	200	0,20	0,05	12,10	46
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	56	3,24	1,56	42,96	197
	Итого:	256	3,44	1,61	55,06	243
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с перловой крупой, сметаной	300/5	3,37	4,09	17,68	117
451/04	Биточек	100	13,29	30,69	16,32	391
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,31	11,48	58
	Итого:	813	24,83	46,12	101,53	917
	Всего за день	1 069	28,27	47,73	156,59	1 160

