

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



« 01 »

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	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
ТТК	Каша пшеничная 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
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>7,81</b>	<b>4,92</b>	<b>56,96</b>	<b>292</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>800,5</b>	<b>21,05</b>	<b>30,20</b>	<b>106,87</b>	<b>817</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1229,5</b>	<b>28,86</b>	<b>35,12</b>	<b>163,83</b>	<b>1 109</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>4,76</b>	<b>2,42</b>	<b>45,58</b>	<b>213</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>807</b>	<b>22,51</b>	<b>43,84</b>	<b>85,97</b>	<b>827</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1229</b>	<b>27,27</b>	<b>46,26</b>	<b>131,55</b>	<b>1 040</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>284</b>	<b>5,51</b>	<b>5,76</b>	<b>39,79</b>	<b>227</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>853</b>	<b>22,45</b>	<b>41,05</b>	<b>104,66</b>	<b>823</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1137</b>	<b>27,96</b>	<b>46,81</b>	<b>144,45</b>	<b>1 050</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>426</b>	<b>5,11</b>	<b>2,54</b>	<b>47,84</b>	<b>226</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>846</b>	<b>26,32</b>	<b>49,26</b>	<b>110,38</b>	<b>978</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1272</b>	<b>31,43</b>	<b>51,80</b>	<b>158,22</b>	<b>1204</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>5,21</b>	<b>2,54</b>	<b>42,46</b>	<b>205</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>829</b>	<b>26,67</b>	<b>43,07</b>	<b>112,70</b>	<b>909</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1249</b>	<b>31,88</b>	<b>45,61</b>	<b>155,16</b>	<b>1 114</b>
	<b>Суббота</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>247</b>	<b>3,52</b>	<b>1,76</b>	<b>46,34</b>	<b>212</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК	Суп рисовый по-восточному со свиной	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
	<b>Итого:</b>	<b>852</b>	<b>23,80</b>	<b>51,27</b>	<b>107,05</b>	<b>934</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1 099</b>	<b>27,32</b>	<b>53,03</b>	<b>153,39</b>	<b>1 146</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>457,5</b>	<b>7,04</b>	<b>6,33</b>	<b>63,56</b>	<b>332</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>25,61</b>	<b>41,20</b>	<b>114,13</b>	<b>879</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1 287,5</b>	<b>32,65</b>	<b>47,53</b>	<b>177,69</b>	<b>1 211</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
ТТК	Каша пшеничная 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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>6,42</b>	<b>2,78</b>	<b>47,21</b>	<b>229</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>22,24</b>	<b>48,46</b>	<b>85,29</b>	<b>861</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1 213</b>	<b>28,66</b>	<b>51,24</b>	<b>132,50</b>	<b>1 090</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого :</b>	<b>270</b>	<b>3,63</b>	<b>3,76</b>	<b>47,88</b>	<b>239</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>824,5</b>	<b>25,40</b>	<b>48,16</b>	<b>102,19</b>	<b>927</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1 094,5</b>	<b>29,03</b>	<b>51,92</b>	<b>150,07</b>	<b>1 166</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>8,87</b>	<b>1,30</b>	<b>36,22</b>	<b>215</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>824</b>	<b>25,04</b>	<b>49,93</b>	<b>103,16</b>	<b>956</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1104</b>	<b>33,91</b>	<b>51,23</b>	<b>139,38</b>	<b>1 171</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>5,18</b>	<b>5,42</b>	<b>36,56</b>	<b>209</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>842,5</b>	<b>25,26</b>	<b>43,56</b>	<b>115,05</b>	<b>902</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1 112,5</b>	<b>30,44</b>	<b>48,98</b>	<b>151,61</b>	<b>1 111</b>
	<b>Суббота</b>					
	<b>Второй завтрак</b>					
ТТК	Напиток Чайный ягодный	200	0,20	0,05	12,10	46
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	56	3,24	1,56	42,96	197
	<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>3,44</b>	<b>1,61</b>	<b>55,06</b>	<b>243</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>813</b>	<b>24,83</b>	<b>46,12</b>	<b>101,53</b>	<b>917</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1 069</b>	<b>28,27</b>	<b>47,73</b>	<b>156,59</b>	<b>1 160</b>