
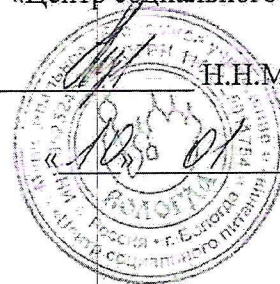


УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр социального питания»

  
Н.Н.Мутовкина

2025 г.

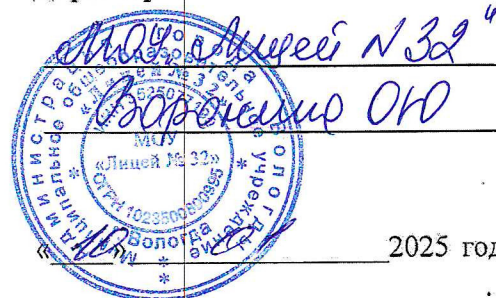


**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2025 год

**Примерное  
12-дневное меню  
для обучающихся 5-11-х классов 2024-2025 учебный год**

| № рец.   | Наименование блюд                    | Выход, г   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энер. цен.<br>ккал |
|----------|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|          |                                      |            | Б                    | Ж            | У             |                    |
|          | <b>Первая неделя</b>                 |            |                      |              |               |                    |
|          | <b>Понедельник</b>                   |            |                      |              |               |                    |
| 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                       | 40         | 2,90                 | 0,50         | 18,19         | 78                 |
| ТУ       | Кондитерское изделие (печенье)       | 60         | 4,20                 | 9,60         | 41,40         | 270                |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>550</b> | <b>21,40</b>         | <b>35,15</b> | <b>130,25</b> | <b>895</b>         |
|          |                                      |            |                      |              |               |                    |
|          | <b>Вторник</b>                       |            |                      |              |               |                    |
| 451/04   | Котлета мясная                       | 100/30     | 13,29                | 30,69        | 16,32         | 391                |
| 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                       | 40         | 2,64                 | 0,44         | 16,4          | 80                 |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>550</b> | <b>21,35</b>         | <b>45,65</b> | <b>97,38</b>  | <b>828</b>         |
|          |                                      |            |                      |              |               |                    |
|          | <b>Среда</b>                         |            |                      |              |               |                    |
| 333/04   | Макароны с сыром                     | 180/15     | 9,6                  | 15,41        | 41,04         | 348                |
| 685/04   | Чай с сахаром                        | 200/15     | 0,20                 | 0,05         | 15,01         | 57                 |
| ГОСТ     | Батон нарезной                       | 21         | 1,58                 | 0,62         | 10,78         | 55                 |
| ТУ       | Кисло-молочный продукт               | 200        | 5,60                 | 6,40         | 19,40         | 158                |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>616</b> | <b>16,98</b>         | <b>22,48</b> | <b>86,23</b>  | <b>618</b>         |
|          |                                      |            |                      |              |               |                    |
|          | <b>Четверг</b>                       |            |                      |              |               |                    |
| ТТК      | Гуляш из филе цыпленка               | 100        | 7,90                 | 6,01         | 3,38          | 99                 |
| 516/04   | Макаронные изделия отварные          | 180        | 6,12                 | 10,98        | 41,04         | 294                |
| 686/04   | Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/7   | 0,26                 | 0,05         | 15,22         | 59                 |
| ГОСТ     | Хлеб дарницкий                       | 30         | 1,98                 | 0,33         | 12,3          | 62                 |
| ТУ       | Кондитерское изделие (пряник)        | 56         | 3,24                 | 1,56         | 42,96         | 197                |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>573</b> | <b>19,50</b>         | <b>18,93</b> | <b>114,90</b> | <b>711</b>         |
|          |                                      |            |                      |              |               |                    |
|          | <b>Пятница</b>                       |            |                      |              |               |                    |
| 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                       | 35         | 1,98                 | 0,33         | 12,30         | 72                 |
| ТУ, ГОСТ | Кондитерское изделие (печенье)       | 30         | 2,52                 | 2,58         | 20,70         | 116                |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>555</b> | <b>20,29</b>         | <b>37,30</b> | <b>105,06</b> | <b>807</b>         |
|          |                                      |            |                      |              |               |                    |
|          | <b>Суббота</b>                       |            |                      |              |               |                    |
| 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                 |
| 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                                      | 35         | 1,98         | 0,33         | 12,30         | 72         |
| ГОСТ     | Кондитерское изделие (печенье)                      | 10         | 0,84         | 0,86         | 6,90          | 39         |
|          | <b>Итого:</b>                                       | <b>555</b> | <b>20,03</b> | <b>44,22</b> | <b>99,51</b>  | <b>830</b> |
|          | <b>Вторая неделя</b>                                |            |              |              |               |            |
|          | <b>Понедельник</b>                                  |            |              |              |               |            |
| ТТК      | Тефтели мясные с рисом с 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        |
| 177/2022 | Горошек консервированным                            | 22         | 0,60         | 0,10         | 1,46          | 8          |
| ТТК      | Чай с сахаром и яблоками                            | 200/15/10  | 0,24         | 0,05         | 16,00         | 62         |
| ГОСТ     | Хлеб дарницкий                                      | 37         | 2,09         | 0,35         | 13,00         | 76         |
| ГОСТ     | Кондитерское изделие (печенье)                      | 25         | 2,00         | 2,50         | 17,50         | 100        |
|          | <b>Итого:</b>                                       | <b>594</b> | <b>20,86</b> | <b>37,10</b> | <b>108,08</b> | <b>805</b> |
|          | <b>Вторник</b>                                      |            |              |              |               |            |
| 451/04   | Котлета мясная                                      |            | 13,29        | 30,69        | 16,32         | 391        |
| 587/04   | с соусом томатным                                   | 100/40     | 0,4          | 2,02         | 2,48          | 30         |
| 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                                      | 33         | 1,86         | 0,31         | 11,60         | 68         |
|          | <b>Итого:</b>                                       | <b>553</b> | <b>21,87</b> | <b>44,05</b> | <b>86,45</b>  | <b>840</b> |
|          | <b>Среда</b>  |            |              |              |               |            |
| ТТК      | Картофель тушеный с мясом                           | 250        | 10,03        | 23,80        | 31,80         | 374        |
| 686/04   | Чай с сахаром и лимоном                             | 200/15/7   | 0,26         | 0,05         | 15,22         | 59         |
| ГОСТ     | Хлеб дарницкий                                      | 37         | 2,09         | 0,35         | 13,00         | 76         |
| ГОСТ     | Кондитерское изделие (пряник)                       | 56         | 3,24         | 1,56         | 42,96         | 197        |
|          | <b>Итого :</b>                                      | <b>550</b> | <b>15,62</b> | <b>25,76</b> | <b>102,98</b> | <b>706</b> |
|          | <b>Четверг</b>                                      |            |              |              |               |            |
| 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         |
| 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                                      | 35         | 1,98         | 0,33         | 12,30         | 72         |
| ГОСТ     | Кондитерское изделие (печенье)                      | 10         | 0,84         | 0,86         | 6,90          | 39         |
|          | <b>Итого:</b>                                       | <b>555</b> | <b>20,03</b> | <b>44,22</b> | <b>99,51</b>  | <b>830</b> |
|          | <b>Пятница</b>                                      |            |              |              |               |            |
| 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 (обогашенный)                                  | 33         | 2,18         | 0,37         | 13,64         | 68         |
| ГОСТ     | Кондитерское изделие (пряник)                       | 28         | 1,62         | 0,78         | 21,48         | 98         |
|          | <b>Итого:</b>                                       | <b>551</b> | <b>19,59</b> | <b>35,54</b> | <b>107,18</b> | <b>785</b> |
|          | <b>Суббота</b>                                      |            |              |              |               |            |
| ТТК      | Биточек рубленый из цыпленка                        |            | 13,29        | 30,69        | 16,32         | 391        |
| 587/04   | с соусом томатным                                   | 100/40     | 0,40         | 2,02         | 2,48          | 30         |

|        |                              |            |              |              |              |            |
|--------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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.              | 33         | 2,18         | 0,37         | 13,64        | 68         |
|        | <b>Итого:</b>                | <b>553</b> | <b>22,19</b> | <b>44,11</b> | <b>88,49</b> | <b>840</b> |