


УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр социального питания»

  
Н.Н.Мутовкина

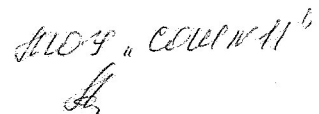
«10» 01 2025 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

  
М.А. Кисель

«10» 01 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. 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	200/15/1	0,20	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	100/40	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		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 (обгащенный)	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	100/40	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		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>