

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:

И.о. Директор 
МАУ «Солнечный»

«10»  2025 год

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
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
	Итого:	550	21,40	35,15	130,25	895
	Вторник					
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
	Итого:	550	21,35	45,65	97,38	828
	Среда					
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
	Итого:	616	16,98	22,48	86,23	618
	Четверг					
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
	Итого:	573	19,50	18,93	114,90	711
	Пятница					
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
	Итого:	555	20,29	37,30	105,06	807
	Суббота					
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
	Итого:	555	20,03	44,22	99,51	830
	Вторая неделя					
	Понедельник					
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
	Итого:	594	20,86	37,10	108,08	805
	Вторник					
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
	Итого:	553	21,87	44,05	86,45	840
	Среда					
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
	Итого:	550	15,62	25,76	102,98	706
	Четверг					
ТТК	Зразы лепные 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
	Итого:	555	20,03	44,22	99,51	830
	Пятница					
ТТК	Тефтели из свинины с соусом томатным	110	11,27	27,14	12,65	297
512/04	Рис прилущенный	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
	Итого:	551	19,59	35,54	107,18	785
	Суббота					
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
	Итого:	553	22,19	44,11	88,49	840