

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина



» сентябрь 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« ____ » _____ 2025 год

**Примерное 10-дневное меню
бесплатного горячего питания
для обучающихся 1-4-х классов 2024-2025 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
302/2004	Каша Дружба вязкая с маслом сливочным	200/5	6,15	6,39	42,75	242
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,20	0,05	12,10	46
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	630	13,83	13,58	87,08	512
	Вторник					
433/04	Мясо тушеное	90	9,11	23,54	3,23	261
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221
699/04	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93
ГОСТ	Хлеб гречишный	39	3,81	0,66	23,98	80
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	28	1,62	0,78	21,48	98
	Итого:	507	18,24	30,98	109,89	753
	Среда					
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	90	9,80	7,91	9,82	147
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16,00	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	44	2,90	0,50	18,19	91
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,84	0,86	6,90	39
	Итого:	504	17,88	20,12	90,75	571
	Четверг					
864/2022	Блинчики	150	10,63	11,00	31,05	258
616/2004	Соус шоколадный	30	1,38	2,79	14,10	83
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	1,50	0,96	20,28	91
338/2011	Плоды свежие (яблоко)	120	0,46	0,46	11,27	54
	Итого:	500	13,97	15,21	76,70	486
	Пятница					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	90	11,35	11,78	14,36	205
587/04	Соус томатный	40	0,40	2,02	2,48	30
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	245
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	31	1,98	0,33	12,30	62
	Итого:	517	19,09	23,33	78,56	601
	Вторая неделя					
	Понедельник					
333/04	Макароны с сыром	150/15/10	8,58	13,58	34,20	299
177/2022	с горошком консервированным		0,30	0,05	0,73	6

685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	53
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	595	16,18	20,67	79,61	573
	Вторник					
451/04	Котлета мясная	90/30	14,28	20,33	14,59	322
587/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,95	0,77	13,35	68
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,68	1,72	13,80	78
	Итого :	516	22,01	30,38	95,59	768
	Среда					
461/04	Тефтели из свинины с соусом сметанным с томатом	90	7,14	18,03	11,79	235
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232
631/04	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,32	0,00	35,80	98
ГОСТ	Хлеб гречишный	28	2,74	0,47	17,22	58
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	56	3,24	1,56	42,96	197
	Итого:	524	17,54	30,86	147,61	820
	Четверг					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	150	6,95	7,94	42,26	276
	с молоком сгущенным	20	1,50	0,04	11,36	52
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94
ГОСТ	Батон нарезной	32	2,31	0,91	15,79	84
338/2011	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
	Итого:	502	11,56	9,29	102,81	553
	Пятница					
ТТК	Биточек рубленый из цыпленка	90/40	11,35	11,78	14,36	205
587/04	с соусом томатным		0,40	2,02	2,48	30
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	245
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	12,30	62
	Итого:	517	19,09	23,33	78,56	601