

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
БЕСПЛАТНОГО ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
1-4 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

«____» _____ 2025 год

**Примерное 10-дневное меню
бесплатного двухразового питания
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
1-4-х классов 2025-2026 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
ТТК	Блинчики с молоком сгущенным	150/30	10,72	14	51,44	362
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	27,25	109
338/2011	Плоды свежие (мандарин)	127	1,02	0,25	9,53	48
	Итого:	507	11,74	14,25	88,22	519
	Обед					
147/2004	Суп с макаронными изделиями, цыпленком отварным	250/12,5	6,7	6,92	20,45	161
ТТК	Ежики куриные	100	13,2	10,1	14,96	200
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,40	204
ТТК	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	25,33	103
24/2022	Хлеб дарницкий	27	1,79	0,15	11,15	56
ТТК/225	Кондитерское изделие (печенье)	10,5	0,98	0,87	7,79	43
	Итого:	750	28,13	22,40	118,08	767
	Всего за день	1 257	39,87	36,65	206,30	1 286
	Вторник					
	Завтрак					
12/2003	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
451/04	Биточек мясной	90	14,28	23,33	14,59	322
587/04	Соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	23
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,40	204
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
24/2022	Хлеб (обогащенный) гречишный	25	1,65	0,29	10,38	51
	Итого:	562	22,21	29,80	81,59	667,4
	Обед					
134/2004	Суп крестьянский с перловой крупой, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	5,53	5,2	14,76	125
ТТК	Шницель куриный по-домашнему	90	11,15	10,84	12,37	189
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	16	1,06	0,19	6,61	33
23/2022	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79
	Итого:	753,5	26,84	22,76	114,27	748
	Всего за день	1 315,5	49,05	52,56	195,86	1 415

	Среда					
	Завтрак					
14/2003	Овощи свежие(помидор)	60	0,33	0,06	1,14	7,2
ТТК	Омлет с сыром и маслом	150/2	16,94	19,67	2,93	257
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
24/2022	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,25	10,25	52
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	63	2,84	1,90	46,00	214
	Итого:	500	25,8	25,4	77,9	649,2
	Обед					
ТТК/2025	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	6,7	9,73	12,3	161
508/2004	Тефтели мясные с рисом, соус сметанный с томатом	120	11,01	21,14	12,31	281
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,40	204
472/2016	Напиток абрикосовый	200	0,52	0,03	15,08	59
23/2022	Батон нарезной	23	1,73	0,67	11,82	60
	Итого:	760,5	25,33	35,84	89,91	765
	Всего за день	1260,5	51,17	61,26	167,81	1414
	Четверг					
	Завтрак					
ТТК	Запеканка Золотистая с соусом ягодным	160	8,28	12,08	69,63	403
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	560	14,28	18,48	112,63	655
	Обед					
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	1,51	7,51	11,15	115
ТТК/2025	Биточек мясной с яйцом	90	10,62	25,66	14,09	326
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,56	2,05	1,24	26
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
24/2022	Хлеб дарницкий	23	1,47	0,24	9,12	47
	Итого:	745	21,07	41,12	100,92	838
	Всего за день	1 305	35,35	59,60	213,55	1 493
	Пятница					
	Завтрак					
ТТК	Биточек рубленый из цыпленка	90/30	11,35	11,78	14,36	205
587/04	с соусом томатным		0,174	1,8	1,5	23
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,65	5,61	50,1	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	131	1,05	0,26	9,83	50
	Итого:	616	20,55	19,94	98,51	639
	Обед					
238/1996	Суп с пшеном и томатом	250/10	6,33	10,29	18,7	188
ТТК	Гуляш из мяса птицы	100	7,9	6,01	3,38	99
308/2004	Рис припущенный	150	3,74	4,33	38,9	200
631/04	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
24/2022	Хлеб дарницкий	17	1,09	0,18	6,74	35
338/2011	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	827	19,66	21,21	113,32	711
	Всего за день	1 443	40,21	41,15	211,83	1 350

	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
302/2004	Каша рисовая вязкая с маслом	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	12,84	66
97/04	Сыр	20	4,64	5,90	0,72	72
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	125	1	0,25	9,38	48
	Итого:	575	13,87	13,33	77,79	474
	Обед					
139/2004	Суп картофельный с горохом и цыпленком отварным	250/12,5	8,6	7,05	23,04	184
ТТК	Биточек рубленый из филе цыпленка	90	11,15	11,78	14,36	205
601/2004	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	762,5	29,78	27,85	131,30	869
	Всего за день	1 337,5	43,65	41,18	209,09	1 343
	Вторник					
	Завтрак					
12/2003	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
ТТК	Биточек мясной с яйцом	90/30	10,62	25,66	14,09	326
587/04	с соусом томатным		0,174	1,8	1,5	23
512/04	Рис припущенный	150	3,74	4,33	38,90	200
631/04	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
24/2022	Хлеб дарницкий	14	0,92	0,14	5,74	29
	Итого :	544	16,13	31,99	97,53	728,4
	Обед					
ТТК/2025	Суп рисовый по-восточному	250/10	3,99	6,62	12,91	124
ТТК	Палочки куриные с сыром	90	13,43	14,52	12,14	221
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,56	2,05	1,24	26
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,4	204
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	46	2,94	0,49	18,25	95
	Итого:	766	26,49	28,00	97,95	727
	Всего за день	1 310	42,62	59,99	195,48	1 455
	Среда					
	Завтрак					
14/2003	Овощи свежие(помидор)	60	0,33	0,06	1,14	7,2
ТТК/2025	Колбаски школьные	90	12,28	14,21	11,82	221
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,10	2,48	52
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,65	5,61	50,1	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	570	22,56	24,36	92,85	664,2
	Обед					
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	1,51	7,51	11,15	115
ТТК/2025	Картофель тушеный с мясом	200	8,52	13,73	25,47	253
631/04	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
24/2022	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТТК/225	Кондитерское изделие (вафля)	30	1,95	6,6	20,1	147
	Итого:	715	14,16	28,17	104,82	719
	Всего за день	1 285	36,72	52,53	197,67	1 383,2

	Четверг					
	Завтрак					
236/16	Запеканка из творога с яблоком с молоком сгущенным	150/20	20,46	14,24	42,45	369
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие (яблоко)	145	0,47	0,47	11,47	68
	Итого:	535	22,83	15,30	87,79	584
	Обед					
ТТК/2025	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	6,7	9,73	12,3	161
ТТК	Шницель куриный по-домашнему	90	11,15	10,84	12,37	189
587/04	Соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	23
308/2004	Каша перловая рассыпчатая	150	4,58	4,34	35,72	192
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
24/2022	Хлеб дарницкий	18	1,18	0,18	7,38	37
	Итого:	775,5	25,48	27,53	94,55	712
	Всего за день	1 310,5	48,31	42,83	182,34	1 296
	Пятница					
	Завтрак					
333/04	Макароны с сыром	150/15	9,27	8,24	38,92	257
631/04	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
23/2022	Батон нарезной	22	1,65	0,64	11,3	58
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	587	16,72	15,28	105,42	615
	Обед					
135/2004	Суп из овощей с цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	7,16	9,8	13,28	167
ТТК/2025	Тефтели мясные с рисом, соус сметанный с томатом	120	11,01	21,14	12,31	281
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,4	204
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	19	1,25	0,19	7,79	39
	Итого:	756,5	24,99	35,45	86,79	748
	Всего за день	1 343,5	41,71	50,73	192,21	1 363