

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеев

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 2025-2026 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
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
	Вторник					
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
	Среда					
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
	Четверг					
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
	Пятница					
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

	Вторая неделя					
	Понедельник					
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
	Вторник					
12/2003	Овощи свежие (огурец)	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 (яблоко)	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
	Среда					
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	664,20
	Четверг					
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
	Пятница					
333/04	Макароны с сыром	150/15	9,27	8,24	38,92	257
631/04	Компот из свежих плодов (яблоко)	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