

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

И.о.директора МАУ «Центр социального питания»

Е.В.Журавлева



«30» октября 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)			Энерг. 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)	227	1,82	0,45	17	86
	Итого:	607	12,54	14,45	95,69	557
	Вторник					
12/2003	Овощи свежие (огурец)	65	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	0,17	1,80	1,50	23
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,40	204
638/04	Компот из кураги	200	1,02	0	31,6	126
24/2022	Хлеб (обогащенный) гречишный	25	1,65	0,29	10,38	51
	Итого:	560	22,97	29,75	97,97	734,4
	Среда					
14/2003	Овощи свежие (помидор)	60	0,33	0,06	1,14	7,2
ТТК	Омлет с сыром	150	16,77	19,38	2,73	252
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
23/2022	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	92
ТТК/225	Кондитерское изделие (пряник)	63	2,84	1,90	46,00	214
	Итого:	508	26,65	25,90	85,44	684,2
	Четверг					
ТТК	Запеканка Золотистая с соусом ягодным	150/30	10,75	14,63	80,45	476
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	580	16,55	21,08	111,95	680
	Пятница					
318/2016	Котлета из филе цыпленка	100	12,62	13,10	15,96	228
587/04	с соусом томатным	30	0,17	1,80	1,50	23
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
23/2022	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39
338/2011	Плоды свежие (мандарин)	202	1,62	0,4	15,15	77
	Итого:	704	22,45	21,40	105,64	691

	Вторая неделя					
	Понедельник					
302/2004	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	6,15	6,39	42,75	242
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	27,25	109
23/2022	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)	194	1,55	0,39	14,55	73
	Итого:	644	14,22	13,42	98,11	562
	Вторник					
12/2003	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
ТТК	Палочки куриные с сыром	90	13,43	14,52	12,14	221
601/2004	с соусом сметанным с томатом	20	0,56	2,05	1,24	26
512/04	Рис припущенный	150	3,74	4,33	38,90	200
638/04	Компот из кураги	200	1,02	0	31,6	126
23/2022	Батон нарезной	23	1,73	0,67	11,82	60
	Итого :	543	20,96	21,63	97,20	641,4
	Среда					
14/2003	Овощи свежие (помидор)	60	0,33	0,06	1,14	7,2
ТТК/2025	Котлета мясная	90	14,28	23,33	14,59	322
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,10	2,48	52
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
24/2022	Хлеб дарницкий	33	2,18	0,33	13,53	68
	Итого:	573	24,76	33,43	117,64	856,2
	Четверг					
ТТК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	26,7	13,5	36,14	369
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94
23/2022	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	71
	Итого:	535	28,83	14,54	82,15	573
	Пятница					
333/2004	Макароны с сыром	150/20	10,73	9,73	38,4	275
631/04	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142
23/2022	Батон нарезной	28	2,1	0,81	14,39	74
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	598	18,63	16,94	107,99	649