

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»

Е.В.Журавлева



«30 октября» 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)	227	1,82	0,45	17	86
	Итого:	607	12,54	14,45	95,69	557
	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
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
24/2022	Хлеб дарницкий	16	0,99	0,16	6,56	33
ГТК/225	Кондитерское изделие (печенье)	10,5	0,98	0,87	7,79	43
	Итого:	739	27,44	22,32	123,96	783
	Всего за день	1 346	39,98	36,77	219,65	1 340
	Вторник					
	Завтрак					
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
	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	1 313,5	49,81	52,51	212,24	1 482,4

	Среда					
	Завтрак					
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
	Обед					
ТТК/2025	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	6,70	9,73	12,30	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	1 268,5	51,98	61,74	175,35	1 449
	Четверг					
	Завтрак					
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
	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	19	1,25	0,19	7,79	39
	Итого:	741	20,85	41,07	99,59	830
	Всего за день	1 321	37,40	62,15	211,54	1 510
	Пятница					
	Завтрак					
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

	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
23/2022	Батон нарезной	23	1,73	0,67	11,82	60
338/2011	Плоды свежие (яблоко)	144	0,58	0,58	14,11	68
	Итого:	877	20,48	21,88	122,71	757
	Всего за день	1 581	42,93	43,28	228,35	1 448
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
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
	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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	31,4	124
24/2022	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,28	10,25	52
	Итого:	757,5	29,55	27,88	131,01	869
	Всего за день	1 401,5	43,77	41,30	229,12	1 431
	Вторник					
	Завтрак					
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
	Обед					
ТТК/2025	Суп рисовый по-восточному	250/10	3,99	6,62	12,91	124
ТТК/2025	Биточек мясной с яйцом	90	10,62	25,66	14,09	326
96/2004	с маслом сливочным	3	0,03	2,16	0,04	20
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,4	204
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
24/2022	Хлеб дарницкий	32	2,11	0,32	13,12	66
	Итого:	742	22,38	39,08	93,78	799
	Всего за день	1 285	43,34	60,71	190,98	1 440

	Среда					
	Завтрак					
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
	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
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/10	0,24	0,05	16	62
24/2022	Хлеб дарницкий	26	1,72	0,26	10,66	61
ТТК/2025	Кондитерское изделие(пряник)	2шт/63	2,84	1,89	45,99	214
	Итого:	754	14,83	23,44	109,27	705
	Всего за день	1 327	39,59	56,87	226,91	1 561,2
	Четверг					
	Завтрак					
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
	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	с соусом томатным	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	54,31	42,07	176,70	1 285
	Пятница					
	Завтрак					
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

	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	1 354,5	43,62	52,39	194,78	1 397