



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадееenko

« 20 » сентября 2026 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« ____ » _____ 2026 год

**Примерное 10-дневное меню
бесплатного горячего питания
для обучающихся 1-4-х классов**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
ТТК	Каша жидкая молочная из кускус с маслом	200/5	6,79	7,33	29,28	203
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Сыр Русич	30	5,07	8,58	0,24	98,4
23/2022	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	92
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	104	0,83	0,21	7,8	40
	Итого:	574	15,52	17,19	70,32	490,40
	Вторник					
12/2003	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
451/04	Котлета мясная	100	13,29	30,69	16,32	391
587/04	Соус томатный	20	0,12	1,2	1	15
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,40	204
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	27,25	109
24/2022	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,28	11,48	58
	Итого:	558	21,11	36,5	95,95	785,4
	Среда					
14/2003	Овощи свежие (помидор)	60	0,33	0,06	1,14	7,2
ТТК	Омлет натуральный	150	15,21	20,32	2,79	254
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
23/2022	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	119	0,95	0,24	8,93	45
	Итого:	549	18,19	21,21	58,93	501,20
	Четверг					
14/2003	Овощи свежие (помидор)	60	0,33	0,06	1,14	7,2
318/2016	Котлета из филе цыпленка	100	12,62	13,10	15,96	228
601/2004	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
ТТК/2024	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1	106
№24/2002	Хлеб гречишный	23	1,52	0,26	9,55	60
	Итого:	563	22,16	22,11	106,71	705,20
	Пятница					
ТТК	Запеканка Золотистая с соусом ягодным	150/40	10,75	14,63	81,75	481
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ТТК	Кисло-молочный продукт (Лакт-Элит)	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	590	16,55	21,08	116,16	696,00

	Вторая неделя					
	Понедельник					
ТТК/2025	Блинчики "Домашние" с молоком сгущенным	150/30	10,72	14	51,44	362
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	134	1,07	0,27	10,1	51
	Итого:	524	12,03	14,32	77,54	475
	Вторник					
ТТК/2026	Пельмени отварные со сметаной	180/40	12,52	30,45	36,26	460
472/2016	Напиток абрикосовый	200	0,52	0,03	15,08	59
24/2022	Хлеб дарницкий	29	1,91	0,29	11,89	60
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	121	0,97	0,24	9,08	46
	Итого :	570	15,92	31,01	72,31	625,00
	Среда					
12/2022	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
ТТК /2026	Бифштекс студенческий	100	16,65	19,04	4,47	255
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
№24	Хлеб гречишный	22	1,45	0,25	9,13	58
	Итого:	532	25,43	25,01	80,21	643,4
	Четверг					
ТТК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	26,7	13,5	36,14	369
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
23/2022	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	54
	Итого:	505	28,86	14,60	72,69	533
	Пятница					
333/2004	Макароны с сыром	150/20	10,73	9,73	38,4	275
472/2016	Напиток абрикосовый	200	0,52	0,03	15,08	59
23/2022	Батон нарезной	34	2,55	0,99	17,48	89
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	604	19,40	17,15	90,36	581