



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадеевко

«20» сентября 2026 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« » _____ 2026 год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен.
			Б	Ж	У	ккал
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
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
	Обед					
139/2004	Суп картофельный с горохом и цыпленком отварным	250/12,5	8,6	7,05	23,04	184
246/2011	Гуляш из отварной свинины	50/50	13,95	20	3,64	250
512/2004	Рис припущенный	150	3,74	4,33	38,9	200
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
24/2022	Хлеб дарницкий	37	2,44	0,37	15,17	76
	Итого:	749,5	28,93	31,80	92,85	756,00
	Всего за день	1 324	44,45	48,99	163,17	1 246
	Вторник					
	Завтрак					
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
	Обед					
134/2004	Суп крестьянский с перловой крупой, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	5,53	5,2	14,76	125
ТТК/2026	Шницель куриный натуральный рубленный	90	14,5	14,35	10,44	226
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
23/2022	Батон нарезной	32	2,4	0,93	16	84
	Итого:	739,5	29,28	26,14	106,31	757
	Всего за день	1 297,5	50,39	62,64	202,26	1 542,4
	Среда					
	Завтрак					
14/2003	Овощи свежие (помидор)	60	0,33	0,06	1,14	7,2
ТТК	Омлет натуральный	145/5	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:	565	18,19	21,21	58,93	501,20

	Обед					
ТТК/2025	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	6,70	9,73	12,30	161
ТТК/2026	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	17,32	16,75	0,82	216
587/04	Соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	23
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,4	204
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
24/2022	Хлеб дарницкий	43	2,84	0,43	17,63	89
	Итого:	790,5	32,60	33,03	85,66	750
	Всего за день	1 355,5	50,79	54,24	144,59	1 251
	Четверг					
	Завтрак					
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	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/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
	Обед					
140/2004	Суп картофельный с вермишелью и цыпленком отварным	250/12,5	8,72	5,45	24,14	175
ТТК/2025	Пельмени отварные , сметана	150/40	11,24	27,2	32,36	411
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	31,4	124
24/2022	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,15	31
97/04	Сыр (волжский)	15	3,48	4,42	0,54	54
	Итого:	682,5	25,09	37,34	94,59	795,00
	Всего за день	1 246	47,25	59,45	201,30	1 500
	Пятница					
	Завтрак					
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
	Обед					
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	7,34	9,78	11,15	159
ТТК/2026	Гуляш из отварной свинины	50/50	13,95	20	3,64	250
512/2004	Рис припущенный	150	3,74	4,33	38,9	200
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
№24/2002	Хлеб Гречишный	19	1,25	0,22	7,89	50
	Итого:	736,5	26,84	34,35	91,22	773,00
	Всего за день	1 327	43,39	55,43	207,38	1469,00

	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
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
	Обед					
147/2004	Суп с макаронными изделиями, цыпленком отварным	250/12,5	6,7	6,92	20,45	161
ТТК/2025	Плов из свинины	50/200	18,79	16,31	53,41	552
849/2022	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,92	79
№24/2002	Хлеб Гречишный	30	1,98	0,34	12,4	79
	Итого:	760,5	27,57	23,57	107,18	871,00
	Всего за день	1 285	39,60	37,89	184,72	1 346
	Вторник					
	Завтрак					
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
	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	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,1	2,48	52
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,4	204
ТТК/2024	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1	106
24/2022	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,2	8,2	41
	Итого:	760	25,43	29,73	102,23	748,00
	Всего за день	1 330	41,35	60,74	174,54	1 373
	Среда					
	Завтрак					
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
	Обед					
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом отварным, сметаной	250/8/5	4,01	7,61	10,49	124
ТТК/2025	Мясо тушеное	100	11,37	28,49	3,23	314
518/2004	Картофель отварной	150	3,02	4,92	24,48	159
638/04	Компот из кураги	200	1,02	0	31,6	126
№24/2002	Хлеб Гречишный	26	1,72	0,3	10,79	68
	Итого:	739	21,14	41,32	80,59	791
	Всего за день	1 271	46,57	66,33	160,80	1 434,4

	Четверг					
	Завтрак					
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
	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	100	12,83	13,11	16,51	231
587/04	Соус томатный	20	0,12	1,2	1	15
512/2004	Рис припущенный	150	3,74	4,33	38,9	200
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
24/2022	Хлеб дарницкий	27	1,78	0,27	11,07	56
	Итого:	764,5	25,17	28,64	99,78	753
	Всего за день	1 269,5	54,03	43,24	172,47	1 286
	Пятница					
	Завтрак					
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
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский с перловой крупой, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	8,5	11,52	17,29	206
ТТК/2025	Тефтели мясные с рисом, соус сметанный с томатом	120	11,01	21,14	12,31	281
520/2004	Пюре картофельное	150	3,34	4,53	26,43	153
638/04	Компот из изюма	200	0,46	0,1	34,2	131
№24	Хлеб Гречишный	50	3,3	0,575	20,75	131
	Итого:	787,5	26,61	37,87	110,98	902
	Всего за день	1 391,5	46,01	55,02	201,34	1 483