

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадееenko

«26» августа 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/2025	Блинчики "Домашние" с ягодой протертой	150/30	8,55	14,18	66,44	411
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	186	1,49	0,37	13,95	71
	Итого:	566	10,04	14,55	100,39	572
	Вторник					
14/2003	Овощи свежие(помидор)	60	0,33	0,06	1,14	7,2
ТТК/2026	Пельмени отварные со сметаной	180/40	12,52	30,45	36,26	460
638/04	Компот из кураги	200	1,02	0	31,6	126
24/2022	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,15	31
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	176	0,71	0,71	17,25	83
	Итого :	671	15,57	31,39	92,40	707,20
	Среда					
12/2022	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
ТТК/2026	Шницель натуральный рубленый куриный	90	22,56	8,33	9,51	187
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	27,25	109
24/2022	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,25	10,25	52
	Итого:	525	31,34	14,25	98,61	621,4
	Четверг					
ТТК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	27,39	14,42	41,74	396
849/2022	Напиток брусничный	200	0,14	0	21,68	82
23/2022	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	118	0,472	0,472	11,56	56
	Итого:	518	29,50	15,48	85,25	587
	Пятница					
12/2022	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
333/2004	Макароны с сыром	150/15	9,27	8,24	38,92	257
846/2022	Напиток витаминный	200	0,31	0,096	20,94	81
23/2022	Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	47
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	643	15,66	15,32	90,01	551,40

	Вторая неделя		Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
	Понедельник	выход	Б	Ж	У	ккал
ТТК	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом, изюмом	200/5/10	6,08	6,85	38,7	231
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Сыр Русич	30	5,07	8,58	0,24	98,4
23/2022	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	163	1,32	0,33	12,38	62
	Итого:	638	14,72	16,63	86,74	560,40
	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	15	0,99	0,17	6,15	31
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	195	0,78	0,78	18,73	92
	Итого:	740	21,03	37,17	109,35	850,4
	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
97/04	Сыр (волжский)	20	4,64	5,90	0,72	72
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	135	1,09	0,27	10,2	52
	Итого:	585	22,97	27,14	60,92	580,20
	Четверг					
318/2016	Котлета рубленая из цыпленка(филе)	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
846/2022	Напиток витаминный	200	0,31	0,096	20,94	81
ГОСТ	Сыр Русич	30	5,07	8,58	0,24	98,4
23/2022	Батон нарезной	21	1,58	0,61	10,79	55
	Итого:	531	27,07	31,056	99,89	766,4
	Пятница					
ТТК	Запеканка Золотистая с молоком сгущенным с сахаром	150/20	12,19	16,59	87,2	525
ТТК	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	25,33	103
ТТК	Кисло-молочный продукт (Лакт-Элит)	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	570	17,88	23,08	131,93	786,00