

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадеев

«20» августа 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
БЕСПЛАТНОГО ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ;
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ИНВАЛИДОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
1-4 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

«____» _____ 2026 год

Меню
бесплатного двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
детей-инвалидов, инвалидов обучающихся по образовательным программам начального
образования(1-4 классы)

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
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
	Обед					
139/2004	Суп картофельный с горохом и цыпленком отварным	250/12,5	8,6	7,05	23,04	184
ТТК	Чахохбили(из филе ц/б)	105	14,3	12,88	7,82	203
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
№24/2002	Хлеб гречишный	22	1,45	0,25	9,13	58
	Итого:	739,5	31,20	25,84	102,19	756,00
	Всего за день	1 306	41,24	40,39	202,58	1 328
	Вторник					
	Завтрак					
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
	Обед					
135/2004	Суп из овощей с цыпленком отварным	250/12,5	7,91	7,35	13,64	149
ТТК	Палочки куриные с сыром	100	14,99	15,52	13,19	249
601/2004	с соусом сметанным с томатом	15	0,42	1,53	0,93	20
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,4	204
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
24/2022	Хлеб дарницкий	12	0,792	0,12	4,92	25
	Итого:	739,5	29,68	28,79	106,88	789,00
	Всего за день	1 410,50	45,25	60,18	199,28	1 496,20
	Среда					
	Завтрак					
12/2022	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
ТТК/2026	Шницель натуральный рубленный 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
	Обед					
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным,сметаной	250/12,5/5	7,34	9,78	11,15	159
ТТК/2025	Мясо тушеное	100	11,37	28,49	3,23	314
518/2004	Картофель отварной	150	3,02	4,92	24,48	159
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
24/2022	Хлеб дарницкий	37	2,44	0,37	15,17	76
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	739	24,83	44,01	79,05	814,00
	Всего за день	1 264,00	56,17	58,26	177,66	1 435,40

	Четверг					
	Завтрак					
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
	Обед					
ТТК/2025	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	6,7	9,73	12,3	161
ТТК/2023	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	12,97	12,65	4,03	181
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	36	2,37	0,36	14,76	74
	Итого:	753,5	25,78	27,07	89,99	706
	Всего за день	1 271,50	55,28	42,55	175,24	1 293,00
	Пятница					
	Завтрак					
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
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский с перловой крупой, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	8,5	11,52	17,29	206
451/2004	Котлета мясная	100	13,29	30,69	16,32	391
587/04	соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	23
520/2004	Пюре картофельное	150	3,34	4,53	26,43	153
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
№24/2002	Хлеб Гречишный	42	2,78	0,88	17,44	110
	Итого:	789,5	28,28	49,42	114,78	1025
	Всего за день	1 432,50	43,94	64,74	204,79	1 576,40

	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
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	1,3	0,33	12,23	62
	Итого:	638	14,70	16,63	86,59	560,40
	Обед					
12,14/2003	Помидоры и огурцы в нарезку	30/30	0,41	0,06	1,32	7,8
ТТК/2026	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	5,07	6,28	21,55	158
ТК 437 /26	Гуляш(свин ок)	50/50	12,49	18,39	3,72	230
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,27	38,40	204
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
№24/2002	Хлеб Гречишный	21	1,39	0,44	8,72	55
	Итого	791	24,93	29,49	85,81	700,80
	Всего за день	1 429,00	39,63	46,12	172,40	1 261,20

	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	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
	Обед					
134/2004	Суп крестьянский с перловой крупой, цыпленком отварным	250/12,5	8,12	7,42	15,57	158
ТТК/2026	Шницель натуральный рубленый куриный	90	22,56	8,33	9,51	187
587/04	Соус томатный	20	0,12	1,2	1	15
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	0,99	0,16	6,56	33
	Итого:	738,5	38,64	22,77	97,75	715
	Всего за день	1 478,50	59,67	59,94	207,10	1 565,40
	Среда					
	Завтрак					
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	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
	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
601/2004	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39
520/2004	Пюре картофельное	150	3,34	4,53	26,43	153
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
24/2022	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,25	10,25	52
	Итого:	771,5	30,25	34,32	75,26	715
	Всего за день	1 356,50	53,22	61,46	136,18	1 295,20
	Четверг					
	Завтрак					
318/2016	Котлета рубленая из 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
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
	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
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
24/2022	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,2	8,2	41
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	66
	Итого:	819,5	22,10	33,46	93,64	752,00
	Всего за день	1 350,50	49,17	64,52	193,53	1 518,40

	Пятница					
	Завтрак					
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
	Обед					
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком отварным, сметаной	250/12,5/5	7,34	9,78	11,15	159
ТТК/2025	Плов из свинины	50/200	18,79	16,31	53,41	552
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
№24/2002	Хлеб Гречишный	20	1,32	0,23	8,3	53
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	151	0,6	0,6	14,8	71
	Итого:	888,5	28,61	26,94	117,30	949,00
	Всего за день	1 458,50	46,49	50,02	249,23	1 735,00