УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



_____ Я.Н.Фадеенко

«16» 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.
			Б	Ж	У	ккал
	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					
12/2003	Овощи свежие (огурец)	65	0,52	0,065	1,62	**9,1**
ТТК/2026	Шницель натуральный рубленный куриный	90	22,56	8,33	9,51	**187**
587/04	Соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	**23**
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**
24/2022	Хлеб дарницкий	33	2,18	0,33	13,53	**68**
	Итого:	**568**	**32,284**	**16,185**	**88,36**	**598,1**
	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)	113	0,45	0,45	11,1	**53**
	Итого:	**513**	**29,48**	**15,46**	**84,79**	**584**
	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	выход	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
	Понедельник		**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)	161	1,29	0,32	12,08	**61**
	Итого:	**636**	**14,69**	**16,62**	**86,44**	**559,40**
	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**
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	196	1,57	0,39	14,7	**75**
	Итого:	**626**	**18,81**	**21,36**	**64,70**	**531,20**
	Четверг					
318/2016	Котлета рубленная 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**
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	**57**
ГОСТ	Сыр Русич	30	5,07	8,58	0,24	**98,4**
23/2022	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	**39**
	Итого:	**525**	**26,51**	**30,84**	**90,88**	**726,4**
	Пятница					
ТТК	Запеканка "Золотистая" с молоком сгущенным с сахаром	150/20	12,19	16,59	87,2	**525**
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	**57**
ТТК	Кисло-молочный продукт (Лакт-Элит)	200	5,6	6,4	19,4	**158**
	Итого:	**570**	**17,99**	**23,04**	**121,61**	**740,00**