УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МАУ «Центр социального питания»

_____ Я.Н.Фадеенко

«01» октября 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 с 01.10.2026

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
			Б	Ж	У	ккал
	Первая неделя					
	Понедельник					
ТТК/2025	Блинчик"Домашний" с ягодой протертой	150/35	8,56	11,42	55,64	**346**
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	**90**
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	193	1,54	0,39	14,48	**74**
	Итого:	**578**	**10,10**	**11,81**	**90,12**	**510**
	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(груша)	164	0,66	0	16,89	**77**
	Итого :	**659**	**15,52**	**30,68**	**92,04**	**701,20**
	Среда					
12/2003	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	**8,4**
ТТК/2026	Шницель натуральный рубленный куриный	100	17,83	17,3	7,22	**254**
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	19	1,25	0,19	7,79	**39**
	Итого:	**559**	**26,584**	**25,01**	**80,21**	**635,4**
	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)	150	0,6	0,6	14,7	**71**
	Итого:	**550**	**29,63**	**15,61**	**88,39**	**602**
	Пятница					
12/2022	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	**8,4**
333/2004	Макароны с сыром	150/20	10,41	8,65	38,4	**263**
846/2022	Напиток витаминный	200	0,31	0,096	20,94	**81**
24/2022	Хлеб дарницкий	12	0,792	0,12	4,92	**25**
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	**158**
	Итого:	**642**	**17,59**	**15,33**	**85,16**	**535,40**

	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(груша)	209	0,84	0	21,53	**98**
	Итого:	**684**	**14,24**	**16,30**	**95,89**	**596,40**
	Замена блюд учащимся 1-4 кл 2-й смены в понедельник второй недели					
14/2003	Овощи свежие (помидор)	60	0,33	0,06	1,14	**7,2**
ТТК/2025	Плов из свинины	50/200	18,79	16,31	53,41	**552**
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	**90**
№24/2002	Хлеб Гречишный	30	1,98	0,34	12,4	**79**
338/2011	Плоды свежие(груша)	188	0,75	0	19,36	**88**
	Итого:	**728**	**21,85**	**16,71**	**106,31**	**816,2**
	Вторник					
12/2003	Овощи свежие (огурец)	65	0,52	0,065	1,62	**9,1**
451/04	Котлета мясная	100	13,29	30,69	16,32	**391**
587/04	Соус томатный	30	0,174	1,8	1,5	**23**
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:	**755**	**21,124**	**37,775**	**109,97**	**859,1**
	Среда					
14/2003	Овощи свежие (помидор)	60	0,33	0,06	1,14	**7,2**
ТТК	Омлет с сыром, маслом	150/2	16,94	19,67	3,15	**257**
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:	**628**	**20,54**	**20,71**	**65,06**	**534,20**
	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**
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	**94**
ГОСТ	Сыр Русич	30	5,07	8,58	0,24	**98,4**
23/2022	Батон нарезной	19	1,43	0,55	9,77	**50**
	Итого:	**529**	**27,01**	**30,9**	**101,53**	**774,4**
	Пятница					
ТТК	Запеканка Золотистая с молоком сгущенным с сахаром	150/25	12,55	17,02	90,23	**542**
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:	**575**	**18,24**	**23,51**	**134,96**	**803,00**