УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»

_____ Я.Н.Фадеенко

«01» октября 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) с 01.10.2026

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен.
			Б	Ж	У	ккал
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
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**
	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**
24/2022	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,2	8,2	**41**
	Итого:	**737,5**	**31,07**	**25,79**	**101,26**	**739,00**
	Всего за день	**1 316**	**41,17**	**37,60**	**191,38**	**1 249**
	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(груша)	164	0,66	0	16,89	**77**
	Итого :	**659**	**15,52**	**30,68**	**92,04**	**701,20**
	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	**1 398,50**	**45,20**	**59,47**	**198,92**	**1 490,20**
	Среда					
	Завтрак					
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**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен.
			Б	Ж	У	ккал
	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	**758,00**	**26,08**	**44,20**	**86,84**	**853,00**
	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)	150	0,6	0,6	14,7	**71**
	Итого:	**550**	**29,63**	**15,61**	**88,39**	**602**
	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, тушеная 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	26	1,72	0,26	10,66	**54**
	Итого:	**743,5**	**25,13**	**26,97**	**85,89**	**686**
	Всего за день	**1 293,50**	**54,76**	**42,58**	**174,28**	**1 288,00**
	Пятница					
	Завтрак					
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**
	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	**1 431,50**	**45,88**	**64,75**	**199,94**	**1 560,40**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен.
			Б	Ж	У	ккал
	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(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					
12,14/2003	Помидоры и огурцы в нарезку	30/30	0,41	0,06	1,32	**7,8**
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	29	1,91	0,33	12,03	**76**
338/2011	Плоды свежие(груша)	191	0,76	0	19,67	**90**
	Итого:	**730**	**21,87**	**16,7**	**106,43**	**815,8**
	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	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 смена)	**1 475,00**	**39,17**	**45,79**	**181,70**	**1 297,20**
	Всего за день(2 смена)	**1 521,00**	**46,80**	**46,19**	**192,24**	**1 516,60**
	Вторник					
	Завтрак					
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**
	Обед					
134/2004	Суп крестьянский с перловой крупой, цыпленком отварным	250/12,5	8,12	7,42	15,57	**158**
ТТК/2026	Шницель натуральный рубленный 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**
638/04	Компот из изюма	200	0,46	0,1	34,2	**131**
24/2022	Хлеб дарницкий	36	2,37	0,36	14,76	**74**
	Итого:	**758,5**	**40,28**	**23,02**	**125,14**	**830**
	Всего за день	**1 513,50**	**61,40**	**60,80**	**235,11**	**1 689,10**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен.
			Б	Ж	У	ккал
	Среда					
	Завтрак					
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**
	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	**1 399,50**	**50,79**	**55,03**	**140,32**	**1 249,20**
	Четверг					
	Завтрак					
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**	**25,58**	**30,9**	**101,53**	**774,4**
	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	**1 348,50**	**47,68**	**64,36**	**195,17**	**1 526,40**
	Пятница					
	Завтрак					
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**
	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)	141	0,56	0,56	13,82	**66**
	Итого:	**878,5**	**28,57**	**26,90**	**116,32**	**944,00**
	Всего за день	**1 453,50**	**46,81**	**50,41**	**251,28**	**1 747,00**