

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина



10 января 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
БЕСПЛАТНОГО ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**1-4 КЛАССОВ**

**Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:

Директор



10 января 2025 год

**Примерное 10-дневное меню  
бесплатного двухразового питания  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
1-4-х классов 2024-2025 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.
			Б	Ж	У	ккал
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302/2004	Каша Дружба вязкая с маслом сливочным	200/5	6,15	6,39	42,75	242
686/04	Напиток	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	21	1,58	0,62	10,78	55
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	<b>Итого:</b>	<b>633</b>	<b>13,59</b>	<b>13,46</b>	<b>88,15</b>	<b>514</b>
	<b>Обед</b>					
143/04	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,16	2,32	7,92	62
437/2004	Гуляш из свинины	90	9,30	24,54	3,64	272
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,10	4,80	20,70	135
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>20,31</b>	<b>36,38</b>	<b>95,33</b>	<b>780</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1333</b>	<b>33,90</b>	<b>49,84</b>	<b>183,48</b>	<b>1 294</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
433/04	Мясо тушеное	90	9,11	23,54	3,23	261
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221
699/04	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93
ГОСТ	Хлеб гречишный	39	3,81	0,66	23,98	80
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	28	1,62	0,78	21,48	98
	<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>18,24</b>	<b>30,98</b>	<b>109,89</b>	<b>753</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/3	0,72	4,48	2,63	53
461/04	Тефтели из свинины с соусом томатным	110	11,27	27,14	12,65	297
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	245
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	37	2,44	0,41	15,17	76
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,73</b>	<b>41,23</b>	<b>79,66</b>	<b>728</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1207</b>	<b>37,97</b>	<b>72,21</b>	<b>189,55</b>	<b>1 481</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ГТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	90	9,80	7,91	9,82	147
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232

ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16,00	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	44	2,90	0,50	18,19	91
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,84	0,86	6,90	39
	<b>Итого:</b>	<b>504</b>	<b>17,88</b>	<b>20,12</b>	<b>90,75</b>	<b>571</b>
	<b>Обед</b>					
134/04	Суп крестьянский с крупой	200	2,16	2,22	11,66	73
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	633
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	38	2,51	0,42	15,58	78
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	2,4	10,35	68
	<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>22,82</b>	<b>45,82</b>	<b>105,60</b>	<b>909</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1207</b>	<b>40,70</b>	<b>65,94</b>	<b>196,35</b>	<b>1 480</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
864/2022	Блинчики	150	10,63	11,00	31,05	258
616/2004	Соус шоколадный	30	1,38	2,79	14,10	83
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	1,50	0,96	20,28	91
338/2011	Плоды свежие (яблоко)	120	0,46	0,46	11,27	54
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13,97</b>	<b>15,21</b>	<b>76,70</b>	<b>486</b>
	<b>Обед</b>					
139/04	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,48	17,80	134
461/04	Тефтели из свинины с соусом сметанным с томатом	90	7,14	18,03	11,79	235
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,10	4,80	20,70	135
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>20,02</b>	<b>33,69</b>	<b>114,60</b>	<b>844</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1200</b>	<b>33,99</b>	<b>48,90</b>	<b>191,30</b>	<b>1330</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	90	11,35	11,78	14,36	205
587/04	Соус томатный	40	0,40	2,02	2,48	30
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	245
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	31	1,98	0,33	12,30	62
	<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>19,09</b>	<b>23,33</b>	<b>78,56</b>	<b>601</b>
	<b>Обед</b>					
147/04	Суп с макаронными изделиями	200	3,20	4,20	16,36	108
ТТК	Гуляш из филе цыпленка	100	7,90	6,01	3,38	99
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	36	2,38	0,40	14,76	74
ГОСТ	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,95	6,60	20,10	147
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>19,73</b>	<b>28,06</b>	<b>109,45</b>	<b>717</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1233</b>	<b>38,82</b>	<b>51,39</b>	<b>188,01</b>	<b>1 318</b>

	<b>Вторая неделя</b>						
	<b>Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
333/04	Макароны с сыром	150/15/10	8,58	13,58	34,20	299	
177/2022	с горошком консервированным		0,30	0,05	0,73	6	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	53	
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158	
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>16,18</b>	<b>20,67</b>	<b>79,61</b>	<b>573</b>	
	<b>Обед</b>						
139/04	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,48	17,80	134	
461/04	Тефтели мясные с рисом и соусом сметанным с томатом	90	7,14	18,03	11,79	235	
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232	
177/2022	Горошек консервированным	22	0,60	0,10	1,46	8	
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16,00	62	
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62	
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,00	2,50	17,50	100	
	<b>Итого:</b>	<b>727</b>	<b>21,06</b>	<b>36,29</b>	<b>116,69</b>	<b>833</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1322</b>	<b>37,24</b>	<b>56,96</b>	<b>196,30</b>	<b>1 406</b>	
	<b>Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
451/04	Котлета мясная	90/30	14,28	20,33	14,59	322	
587/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22	
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,95	0,77	13,35	68	
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,68	1,72	13,80	78	
	<b>Итого :</b>	<b>516</b>	<b>22,01</b>	<b>30,38</b>	<b>95,59</b>	<b>768</b>	
	<b>Обед</b>						
ТТК	Борщ с капустой и картофелем	200	0,64	4,03	2,52	48	
437/2004	Гуляш из свинины	90	9,30	24,54	3,64	272	
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83	
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,10	4,80	20,70	135	
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>19,45</b>	<b>38,20</b>	<b>94,03</b>	<b>787</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1226</b>	<b>41,46</b>	<b>68,58</b>	<b>189,62</b>	<b>1 555</b>	
	<b>Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
461/04	Тефтели из свинины с соусом сметанным с томатом	90	7,14	18,03	11,79	235	
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232	
631/04	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,32	0,00	35,80	98	
ГОСТ	Хлеб гречишный	28	2,74	0,47	17,22	58	
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	56	3,24	1,56	42,96	197	
	<b>Итого:</b>	<b>524</b>	<b>17,54</b>	<b>30,86</b>	<b>147,61</b>	<b>820</b>	
	<b>Обед</b>						
ТТК	Бульон с овощами и гренками	200/10	1,45	2,52	9,32	65	

451/04	Биточек	90/30	14,28	23,33	14,59	322
587/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	245
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	2,4	10,35	68
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>23,37</b>	<b>39,13</b>	<b>91,51</b>	<b>810</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1234</b>	<b>40,91</b>	<b>69,99</b>	<b>239,12</b>	<b>1 630</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	150	6,95	7,94	42,26	276
	с молоком сгущенным	20	1,50	0,04	11,36	52
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94
ГОСТ	Батон нарезной	32	2,31	0,91	15,79	84
338/2011	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>11,56</b>	<b>9,29</b>	<b>102,81</b>	<b>553</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК	Суп с пшеном и томатом, фаршем свиным	200/5	4,16	6,90	14,96	135
ТТК	Зразы ленивые мясные	90/30	10,62	25,66	14,09	326
587/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	35	2,31	0,39	14,35	72
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>21,69</b>	<b>45,31</b>	<b>100,09</b>	<b>844</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1212</b>	<b>33,25</b>	<b>54,60</b>	<b>202,90</b>	<b>1 397</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК	Биточек рубленый из цыпленка	90/40	11,35	11,78	14,36	205
587/04	с соусом томатным		0,40	2,02	2,48	30
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	245
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
	<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>19,09</b>	<b>23,33</b>	<b>78,56</b>	<b>601</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК	Суп с макаронными изделиями и фаршем свиным	200/5	4,33	5,78	16,36	127
461/04	Тефтели из свинины с соусом сметанным с томатом	90	7,14	18,03	11,79	235
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	35	2,77	0,47	17,22	87
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,00	2,50	17,50	100
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>20,04</b>	<b>32,83</b>	<b>114,88</b>	<b>827</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1222</b>	<b>39,13</b>	<b>56,16</b>	<b>193,44</b>	<b>1 428</b>