

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина



2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ СОШ №18  
г. Вологда  
Л.С. Серяков



«10» 01

2025 год

**Примерное 10-дневное меню  
бесплатного горячего питания  
для обучающихся 1-4-х классов 2024-2025 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
302/2004	Каша Дружба вязкая с маслом сливочным	200/5	6,15	6,39	42,75	242
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,20	0,05	12,10	46
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>13,83</b>	<b>13,58</b>	<b>87,08</b>	<b>512</b>
	<b>Вторник</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>Среда</b>					
ТТК	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>Четверг</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	Фрукты 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>Пятница</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>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
333/04	Макаронны 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>Вторник</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>Среда</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>Четверг</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	Плоды 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>Пятница</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>

