

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Я.Н.Фадеев

«14» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
1-4 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

«___» _____ 2023 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)202-2024 уч.год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
1	Первая неделя	3	4	5	6	7
	Понедельник					
	Завтрак					
177/2022	Горошек консервированный	30	0,9	0,15	2,19	17
488/04	Птица тушеная с соусе с овощами	50/40	15,41	15,98	3,8	220
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак:	500	23,35	25,55	62,92	598
	Обед					
12,14/20	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	5
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	118
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
451/04	Биточек(из говядины)	75	11,81	11,51	9,81	192
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
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	12,3	62
	Итого за обед	764,5	24,22	29,21	100,88	724
	Всего за день	1264,5	47,57	54,76	163,8	1322
	Вторник					
	Завтрак					
12,14/20	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
ТТК	Фрикадельки по-калининградски	80	12,63	8,2	8,3	156
553/22	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ТУ	Хлеб гречишный	25	1,65	0,29	10,38	51
	Итого:	515	18,96	17,76	87,76	565
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	123
534/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	42
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	817,5	21,595	26,35	98,14	722
	Среда					

	Завтрак					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого за завтрак:	670	19,64	26,29	94,09	666
	Обед					
12,14/200	Помидоры и огурцы в нарезку	60	0,27	0,03	1,71	10
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
478/04	Запеканка картофельная с мясом	200	13,5	32,58	42,36	506
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	762,5	20,855	43,86	91,79	838
	Всего за день	1432,5	40,495	70,15	185,88	1504
	Четверг					
	Завтрак					
54-4т/20	Пудинг из творога с яблоками	130/30	19,85	9,36	13,35	217
616/2004	с соусом ягодным, или повидлом		0,015	0,006	3,8	15
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	1,62	2,26	2,16	80
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,43	0,17	14,6	68
	Итого за завтрак:	527	23,755	12,046	58,79	486
	Обед					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
595/04	с соусом молочным	35	0,73	1,84	2,49	29
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ, ТТК	Выпечное и кондитерское изделие	30	1,822	5,94	13,04	110
	Итого за обед	797,5	22,147	26,48	97,29	730
	Всего за день	1324,5	45,902	38,526	156,08	1216
	Пятница					
	Завтрак					
	Пятница					
12,14/20	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	11
333/04	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	257
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
338/2011	Плоды свежие	1шт	3	1	42	192
	Итого за завтрак:	690	16,05	9,31	120,5	648
	Обед					

138/04	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,98	2,72	12,12	86
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
431/04	Печень по-строгановски(соус сметанный с томатом)	50/40	13,26	11,23	3,52	196
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
638/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	42
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого за обед	757,5	26,02	29,03	117,28	830
	Всего за день	1447,5	29,02	30,03	159,28	1022
	Вторая неделя/Понедельник					
	Завтрак					
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, вареньем	200/10/15	6,2	9,99	42,82	275
			0,075	0,03	8	25
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого за завтрак:	652	13,715	16,67	95,1	564
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128
	с цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
499/04	Биточек из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие	50	1,88	3	29,16	150
	Итого за обед	807,5	31	33,57	147,57	906
	Всего за день	1459,5	44,715	50,24	242,67	1470
	Вторник					
	Завтрак					
ТТК	Филе цыпленка рубленое,запеченное с сыром	90/30	13,94	14,1	0,27	183
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за завтрак:	500	21,32	25,09	77,57	621
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский(с рисом)	250	2,6	2,5	16,98	101
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
461/04	Тефтели 1 вариант	80/40	9,7	23	28,9	354
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	852,5	20,325	33,38	114,32	837
	Всего за день	1352,5	41,645	58,47	191,89	1458

	Среда					
	Завтрак					
443/04	Плов	250/30	21,43	16,31	53,41	433
12,14/20	Овощи свежие		0,24	0,03	0,78	4
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ТТК	Кондитерское или выпечное изделие	30	1,822	5,94	13,04	110
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	Итого за завтрак:	550	26,452	22,72	119,43	728
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
451/04	Котлета	75	9,9	24,6	11,1	302
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	75
	Итого за обед	902,5	22,435	43,31	105,19	932
	Всего за день	1452,5	48,887	66,03	224,62	1660
	Четверг					
	Завтрак					
12,14/20	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	9
54-5.1р/2	Котлета рыбная с морковью	75/25	9,68	3,1	3,75	80
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
ТТК	Напиток из ягод замороженных	200	0,25	0,1	21,8	84
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого за завтрак:	570	17,39	12,06	81,77	517
	Обед					
54-4з/ 202	Перец болгарский в нарезке	35	0,47	0,06	1,69	9
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	123
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	10
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед:	792,5	22,005	25,08	106,28	653
	Всего за день:	1362,5	39,395	37,14	188,05	1170
	Пятница					

	Завтрак					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Сыр	30	5,1	8,6	0,24	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный,или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	500	24,26	32,1	47,4	574
	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
ТТК	Колбаски школьные(св)	80	12,2	11,37	11,42	194
587/04	с соусом томатным	20	0,2	1,01	1,24	15
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
ТТК	Выпечное изделие, или кондитерское изделие собственного производства	30	1,82	5,94	13,04	110
	Итого за обед:	770	24,72	31,824	117,65	846
	Всего за день:	1270	48,98	63,924	165,05	1420

обед для учащихся 1-4 кл объем не ниже 700г, Эн.ценность от 705-823 ккал

завтрак объем 500г, Энергет.ценность от 400-550 ккал

за рацион двухразового питания: объем 1200г, Энергет.ценность от 1100-1373 ккал

