

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



Я.Н.Фадееenko

02 2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« ____ » _____ 2024 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)2023-2024 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					
333/04	Макароны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,2	299
ТТК	с горошком зеленым консервированным	30	0,9	0,15	2,19	17
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
338/2011	Плоды свежие(груша)	1шт	0,56	0,42	15,5	66
	Итого:	566	12,49	15,09	79,39	508
	Обед					
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 мясной	75	9,9	24,6	11,1	302
587/04	с соусом томатным	30	0,4	2,02	2,48	30
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
199/2022	с огурцом консервированным	31	0,24	0,036	0,52	2,5
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
	Итого за обед	782,5	23,14	42,426	117,09	897,5
	Всего за день	1348,5	35,63	57,516	196,48	1405,5
	Вторник					
	Завтрак					
ТТК	Зразы ленивые мясные	80	10,3	12,95	6,49	182
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
ТТК	с кукурузой консервированной	33	0,66	0	3,4	19
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ТУ	Хлеб гречишный	40	1,98	0,34	12,4	82
ТУ	Кондитерское изделие (пряник)	50	3	14,5	32	190
	Итого:	583	21,04	37,12	125,63	851
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с мясом и сметаной	10/5	2,84	4,54	0	53
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	9,6
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
631/04	Компот из яблок и груши	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,55	20,5	103
	Итого за обед	770	24,87	29,67	103,05	780,6
	Всего за день	1353	45,91	66,79	228,68	1631,6

	Среда					
	Завтрак					
451/04	Котлета	50	6,6	16,4	7,4	201
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	Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	50
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	665	18,31	36,19	93,59	730
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	34
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	15,6	26,5	42,7	461
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	48
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,32	5,9	11,62	90
	Итого за обед	760,5	23,5	39,97	99,1	826
	Всего за день	1425,5	41,81	76,16	192,69	1556
	Четверг					
	Завтрак					
366/04	Запеканка из творога	140	24,5	21,65	23,1	384
616/2004	с соусом ягодным из смородины	30	0,015	0,006	3,8	15
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	15	1,13	0,45	7,7	39
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	134	0,54	0,54	13,1	63
	Итого:	519	26,385	22,696	62,71	558
	Обед					
147/04	Суп с макаронными изделиями	250	2,45	5,28	16,88	121
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
ТТК	Голубцы ленивые из цыпленка	85	11,35	10,13	9,1	171
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ТТК	с кукурузой консервированной	25	0,55	0	2,8	14,5
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	782,5	25,29	29,8	113,42	761,5
	Всего за день	1301,5	51,675	52,496	176,13	1319,5
	Пятница					
	Завтрак					
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ГОСТ	с кукурузой консервированной	28	0,62	0	3,14	16
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	17	1,19	2,72	11,73	76,5
	Итого:	535	22,92	25,3	107,56	750,5

	Обед					
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
463/2004	Тефтели мясные с рисом (паровые)	80	11,7	19,5	6,9	248
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,28	10,25	52
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(пряник)	50	2,36	2,34	43,46	174
	Итого за обед	815,5	26,1	34,88	107,29	811
	Всего за день	1350,5	49,02	60,18	214,85	1561,5
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
ТТК	Шарики "Детские" из цыпленка	100	17,54	16,89	5,16	241
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
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	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	47
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	34	2,45	5,6	24,2	153
	Итого:	561	27,25	39,33	98,59	772
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128
	с мясом отварным	10	2,26	3,16	0	38
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122
ТУ	Хлеб гречишный	34	2,72	0,68	13,26	70
	Итого за обед	769	29,28	28,77	111,36	797
	Всего за день	1330	56,53	68,1	209,95	1569
	Вторник					
	Завтрак					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	48	3	14,5	32	240
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	Итого	513	25,82	30,98	115,21	798
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	34
451/04	Биточек	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
ТТК	с горошком консервированным	20	0,6	0,1	1,46	12

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	772,5	22,8	43,06	87,87	835
	Всего за день	1285,5	48,62	74,04	203,08	1633
	Среда					
	Завтрак					
451/04	Котлета мясная	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
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	Батон нарезной	18	1,5	0,59	10,27	48
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого :	658	17,9	31,46	91,56	715
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	34
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	123
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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ТУ	Хлеб гречишный	41	3,28	0,82	16	86
	Итого за обед:	778,5	24,03	29,67	105,89	725
	Всего за день:	1436,5	41,93	61,13	197,45	1440
	Четверг					
	Завтрак					
ТТК	Палочки куриные с сыром	80	11,63	11,74	9,36	187
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
387/2011	Напиток из ягод протертых с сахаром	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1шт	0,48	0,48	11,76	56
	Итого:	620	19,55	22,03	98,88	672
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский(с рисом)	250	2,6	2,5	16,98	101
	с мясом и сметаной	10/5	2,39	3,91	0	46
461/04	Тефтели 1 вариант,	80	11,17	22,14	12	289
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	9,6
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
ТТК	с горошком консервированным	11	0,33	0,055	0,8	6,4
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	16	0,99	0,17	6,2	33
	Итого за обед	752	21,56	33,915	90,14	755
	Всего за день	1372	41,11	55,945	189,02	1427

	Пятница					
	Завтрак					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
ТТК	и зеленым горошком консервированным	30	0,9	0,15	2,19	17
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	500	18,46	23,79	60,88	491
	Обед					
№134,2004	Суп крестьянский с рисом,	250	2,04	5,09	15,93	114
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	34
ТТК	Колбаски школьные	80	12,2	11,37	11,42	194
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
199/2022	с огурцом консервированным	32	0,24	0,036	0,52	2,5
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	82
	Итого за обед:	799,5	25,55	30,066	95,32	750,5
	Всего за день:	1299,5	44,01	53,856	156,2	1241,5