

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



МАОУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

«ноябрь» 2021 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« » _____ 2021 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья

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 объем 1200г, Энергет.ценность от 1100-1373 ккал

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергет.цен.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
ТТК	Окорочок цыпл бройлера б/к при	50	14,6	12,15	0,28	169
595/04	Соус молочный(или сметанный, или смет.с томатом)	30	0,62	1,58	2,13	25
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ТТК	Компот из ягод заморож.	200	0,52	0,18	24,84	103
12,14/2000	Овощи св, или конс	35	0,28	0,035	0,91	4,9
ГОСТ	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82
	Итого за завтрак	500	23,89	23,445	79,27	628,9
	Обед					
140/04	Суп картофельный с макар.издел	250	2,73	2,8	20,45	118
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
ТТК	Ежики из индейки	60/40	10,8	18,35	12,58	256
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	727,5	22,57	34	100,39	753
	Итого (за завтрак+обед)	1227,5	46,46	57,445	179,66	1381,9
	Вторник					
	Завтрак					
433/04	Мясо тушеное	60/50	13,56	33,73	2,9	369
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
12,14/2000	Овощи св, или конс	50	0,4	0,05	1,3	7
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
	Итого за завтрак	520	20,14	44,92	80,64	763
	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофеле	250	1,8	4,98	8,13	85
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
499/04	Котлета из цыпленка	50	7,6	6,8	6,75	119
601/04	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1 шт	0,48	0,48	11,76	56
	Итого за обед	847,5	21,285	27,49	107,48	758
	Итого (за завтрак+обед)	1367,5	41,425	72,41	188,12	1521

	Среда					
	Завтрак					
ТТК	Палочки куриные с сыром	75	10,9	11,01	8,8	176
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
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 пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
ТУ	Кисл-мол продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого за завтрак	660	21,52	26,06	74,37	613
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,47	3,92	9,4	79
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Котлета Народная	80	7,74	18,3	6,62	220
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/200	Овощи свежие, или консервиров	40	0,32	0,04	1,04	5,6
	Итого за обед	772,5	19,355	32,95	88,79	719,6
	Итого (за завтрак+обед)	1432,5	40,875	59,01	163,16	1332,6
	Четверг					
	Завтрак					
366/04	Запеканка из творога , или сыры	140/30	24,5	21,65	23,1	385
616/2004	соус клюквенн, или повидло		0,015	0,006	3,8	15
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ТУ	Сыр Русич	30	5,1	8,6	0,24	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
338/2011	Плоды свежие	1 шт	0,4	0,4	9,8	39
	Итого за завтрак	502	31,855	30,906	61,82	643
	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	Колбаски школьные гов+св	60	8,32	14,03	7,86	189
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	737,5	20,205	31,5	102,94	736
	Итого (за завтрак+обед)	1239,5	52,06	62,406	164,76	1379
	Пятница					
	Завтрак					
ТТК	Котлета мясная с цукини	75/30	8,5	21	7	249
587/04	Соус томатный		0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/200	Овощи св, или конс	35	0,28	0,035	0,91	4,9
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	Итого за завтрак	520	13,99	28,715	88,75	625,9

	Обед					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
461/04	Тефтели 1 вариант	60/30	8,1	15,33	8,31	202
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12,14/200	Овощи свежие, или консервиров	40	0,32	0,04	1,04	5,6
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	777,5	20,37	29	81,04	618,6
	Итого (за завтрак+обед)	1297,5	34,36	57,715	169,79	1244,5
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша вязкая молочная с маслом, топингами в асс	200/5/10	6,15	6,39	42,75	242
			0	0	6	24
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ТУ	Сыр Русич	30	5,1	8,6	0,24	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ТУ	Кисл-мол продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого за завтрак	685	24,09	25,33	105,29	735
	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 рубл из цыпленка	50	7,6	6,8	6,75	119
587/04	Соус томатный	30	0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
12,14/200	Овощи конс.,или свежие	40	1,2	0,2	2,92	20
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	762,5	26,7	22,91	111,06	764
	Итого (за завтрак+обед)	1447,5	50,79	48,24	216,35	1499
	Вторник					
	Завтрак					
ТТК	Шницель куриный натур. рублен	75	14,05	18,55	10,24	262
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,48	0,48	11,76	56
	Итого за завтрак	580	20,56	28,96	94,97	728
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	101
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Котлета рыбная Диетическая	75	9	5,5	10,9	127
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
520/04	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	137
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	752,5	20,575	20,58	87,66	580
	Итого (за завтрак+обед)	1332,5	41,135	49,54	182,63	1308

	Среда					
	Завтрак					
467/04	Биточки по-белорусски	75	17,1	12,3	4,35	195
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
ГОСТ	Овощи конс, или свежие	20	0,6	0,1	1,46	12
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
	Итого за завтрак	505	25,4	23,4	90,05	634
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	10 и 5	2,825	2,42	0	30
451/04	Шницель рубл.(свин)	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	725	17,735	36,36	97,33	739
	Итого (за завтрак+обед)	1230	43,135	59,76	187,38	1373
	Четверг					
	Завтрак					
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	283
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
ТУ	Сыр Русич	30	5,1	8,6	0,24	98
338/2011	Плоды свежие	1шт	1,8	0,6	25,2	115
	Итого за завтрак	540	27,66	32,15	62,57	647
	Обед					
142/2004	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,52	3,17	22	129
297/2011	Фрикадельки куриные	70	8,96	5,46	5,95	108
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	770	20,24	16,564	109,02	659
	Итого (за завтрак+обед)	1310	47,9	48,714	171,59	1306
	Пятница					
	Завтрак					
ТТК	Котлета рубл из индейки с маслом сливочным	75/5	13,2	19,8	10,7	271
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
700/04	Компот из ягод замор.	200	0,52	0,18	24,84	103
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
12,14/200	Овощи св, или конс	40	0,32	0,04	1,04	5,6
	Итого за завтрак	500	18,93	25,04	67,65	587
	Обед					
ТТК	Суп сырный	250	3,7	8	15,6	145
ТТК	Капуста тушеная с мясом	220	12,6	29,9	18,6	389
699/04	Напиток из лимонов,или апельс	200	0,1	0	25,2	96
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	700	18,38	38,23	71,7	692
	Итого (за завтрак+обед)	1200	37,31	63,27	139,35	1279

Средняя калорийность за обед+завтрак	1362,4 ккал
Средний объем пищи за обед+завтрак	1308,45 г