

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадеев



«__» _____ 2021 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

«__» _____ 2021 год

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен.
			Б	Ж	У	ккал
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
ТТК	Окорочок цыпленка бройлера припущенный	50	14,6	12,15	0,28	169
600/04	с соусом сметанный(или молочным, или сметанным с томатом)	30	0,42	15	1,76	22
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
12,13,14/20	Овощи свежие, или консервированные	35	0,28	0,035	0,91	4,9
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Итого:	505	24,08	36,915	81,31	637,9
	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
499/04	Котлета из цыпленка	50	7,6	6,8	6,75	119
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
ТТК	Каша рассыпчатая из кускуса	150	6,63	4,13	39,75	213
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	729,5	22,52	17,36	96,6	622
	Итого (за завтрак+обед)	1234,5	46,6	54,275	177,91	1259,9
	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
12,13,14/20	Овощи свежие, или консервированные	15	0,12	0,015	0,39	2,1
699/04						

[illegible]

	Обед					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с цыпленком отварным и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Колбаски школьные	50	6,93	11,69	6,55	158
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
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	727,5	20,355	29,24	96,49	720
	Итого (за завтрак+обед)	1269,5	49,84	60,456	177,63	1430
	Пятница					
	Завтрак					
ТТК	Котлета мясная с цукини,	75/30	8,5	21	7	249
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,13,14/2	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2
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:	500	13,95	28,71	88,62	625,2
	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
12,13,14/2	Овощи свежие, или консервированные	25	0,2	0,025	0,65	3,5
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	747,5	20,25	28,985	80,65	616,5
	Итого (за завтрак+обед)	1247,5	34,2	57,695	169,27	1241,7
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша вязкая молочная с маслом, топингами в ассортименте(цукаты, топинг,и др)	200/5/10	6,15	6,39	42,75	242
			0,08	0,04	8,22	33,9
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	45	2,73	8,91	19,56	165
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:	680	20,22	25,48	117,17	764,9

	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком отварным и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	30
451/04	Котлета	60	7,92	19,68	8,88	241
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32
508/04	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,1	5,49	40,38	229
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,13,14/20	Овощи свежие, или консервированные	40	0,32	0,04	1,04	5,6
	Итого за обед	767,5	23,195	37,18	101,67	791,6
	Итого (за завтрак+обед)	1272,5	49,315	60,64	186,08	1445,6
	Четверг					

