

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



Я.Н.Фадеев

2022 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

«____» _____ 2022 год

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.
			Б	Ж	У	
						ккал
1	Первая неделя	3	4	5	6	7
	Понедельник					
	Завтрак					
ТТК	Окорочок цыпленка бройлера (без кости) припущенный	50	14,6	12,15	0,28	169
600/04	соус сметанный(или молочный, или сметанный с томатом)	30	0,42	15	1,76	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
12,14/2003	Овощи свежие или консервированные	30	0,28	0,035	0,91	4
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	40	3,16	0,4	19,32	94
	Итого:	500	23,76	36,785	71,48	591
	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
ТТК	Котлета рубленая из индейки	50	8,7	12,17	8,9	179
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша пшенная рассыпчатая	150	7,1	5,49	40,38	229
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	24,09	24,09	99,38	698
	Всего за день	1229,5	47,85	60,875	170,86	1289
	Вторник					
	Завтрак					
433/04	Мясо тушеное	50/50	13,56	33,73	2,9	369
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
12,14/2003	Овощи свежие	20	0,16	0,02	5,02	3
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
	Итого:	500	19,9	44,89	84,36	759
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
ТТК	Рулет из птицы с яйцом и морковью	50	8,7	11,5	7,3	166
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
12,13,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	20	0,2	0,025	0,65	3
	Итого за обед	720	16,375	25,025	93,12	669
	Всего за день	1220	36,275	69,915	177,48	1428
	Среда					
	Завтрак					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
601/04	с соусом сметанный с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
ТТК	Каша рассыпчатая из кускуса	150	6,63	4,13	39,75	213
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
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:	620	22,45	20,82	92,89	618

[illegible]

[illegible]

	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	50	6,6	16,4	7,4	201
601/04	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
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
	Итого за обед	727,5	21,275	32,78	98,37	738
	Всего за день	1232,5	41,095	68,14	185,73	1486
	Четверг					
	Завтрак					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/3	15	23	3	278
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
ГОСТ	Сыр	30	5,1	8,6	0,24	98
338/2011	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	518	23,86	32,45	47,37	574
	Обед					
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	7	18,8	151
297/2011	Фрикадельки куриные	50	6,4	3,9	4,25	77
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
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
12,14/2003	Овощи свежие или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2
	Итого за обед	690	17,9	18,874	105	654,2
	Всего за день	1208	41,76	51,324	152,37	1228,2
	Пятница					
	Завтрак					
ТТК	Котлеты(биточки) рубл из индейки	50	8,7	12,17	8,9	179
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
387/2011	Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
12,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	40	0,32	0,04	1,04	6
	Итого :	500	14,75	20,47	72,31	525
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
463/04	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	60	13,03	8,81	8,74	166
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
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	732	21,595	27,23	86,07	634
	Всего за день	1232	36,345	47,7	158,38	1159
	средняя калорийность двух разового питания(об					1323ккал
	средний объем питания	1274г				

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