

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



«Центр социального питания»

Я.Н.Фадеевко

«20» ноября 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



Директор Аремов А.А.

Аремов А.А.

«20» 11 2023 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					
ТТК	Овощи консервированные	30	0,9	0,15	2,19	17
333/04	Макаронны с сыром	150/15	10	8	36	257
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
338/2011	Фрукты свежие	шт	0,6	0,45	15,45	80
	Итого:	575	13,44	8,87	76,37	470
	Обед					
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	5
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком отварным	250	2,73	2,8	20,45	118
451/04	Биточек(из говядины)	12,5	2,7	1,67	0	26
587/04	с соусом томатным	75	11,81	11,51	9,81	192
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	40	0,4	2,02	2,48	30
686/04	Чай с сахаром и лимоном	150	4,1	10,8	39,84	232
ГОСТ	Хлеб дарницкий	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
		30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	764,5	24,22	29,21	100,88	724
	Всего за день	1339,5	37,66	38,08	177,25	1194
	Вторник					
	Завтрак					
12/2003	Овощи свежие	25	0	0	0	3,75
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:	510	18,72	17,73	86,98	564,75
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	53
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
587/04	с соусом томатным	25	0,25	1,26	1,55	18,5
534/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие	17	1,19	2,72	11,73	76,5
	Итого за обед	749	23,02	35,92	85,93	757
	Всего за день	1259	41,74	53,65	172,91	1321,75

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
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:	660	18,48	35,87	93,79	725
Обед						
14/2003	Овощи свежие	30	0,27	0,06	1,14	5,4
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	732,5	20,855	43,89	91,22	833,4
	Всего за день	1392,5	39,335	79,76	185,01	1558,4
Четверг						
Завтрак						
54-4т/2022	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	Фрукты свежие	1шт	0,43	0,17	14,6	68
	Итого:	527	23,755	12,046	58,79	486
Обед						
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	53
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
595/04	с соусом молочным	25	0,52	1,3	1,8	21
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
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТУ, ТТК	Кондитерское изделие	20	1,4	3,2	13,8	90
	Итого за обед	777	23,27	28,58	96,23	737
	Всего за день	1304	47,025	40,626	155,02	1223

Четверг						
Завтрак						
54-5.1.p/202	Котлета рыбная с морковью		9,68	3,1	3,75	80
587/04	с соусом томатным	75/25	0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
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	1,82	5,94	13,04	110
	Итого :	540	17,18	15,7	72,28	507
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	70	8,96	5,46	5,95	108
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
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
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	1,4	3,2	13,8	90
	Итого за обед:	777,5	21,75	27,52	118,12	722
	Всего за день:	1317,5	38,93	43,22	190,4	1229
Пятница						
Завтрак						
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	283
ТТК	Зеленый горошек консервированный	25	0,75	0,12	1,83	15
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Плоды свежие	1штг	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	522	21,97	23,47	48,97	498
Обед						
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
ТТК	Колбаски школьные(св)	80	12,2	11,37	11,42	194
601/04	соусом сметанным с томатом	20	0,56	2,16	1,56	15
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,27	0,06	1,14	5
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед:	777,5	25,67	28,444	96,21	725
	Всего за день:	1299,5	47,64	51,914	145,18	1223