

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



Я.Н.Фадеев

2.10.2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



Директор

М.О.Ф. ОВЗ №2

Иванова Е.М.

« 2 » октября 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					
12,14/200	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	11
333/04	Макароны 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	Плоды свежие	1шт	3	1	42	192
	Итого:	690	15,21	9,3	102,44	576
	Обед					
12,14/200	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	5
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(из говядины)	75	11,81	11,51	9,81	192
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	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	764,5	24,22	29,21	100,88	724
	Всего за день	1454,5	39,43	38,51	203,32	1300
	Вторник					
	Завтрак					
12,14/200	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
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:	515	18,96	17,76	87,76	565
	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	30	1,98	0,33	12,3	62
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие	15	1,05	2,4	19,4	67,5
	Итого за обед	762	23,87	35,76	99,7	779
	Всего за день	1277	42,83	53,52	187,46	1344

	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					
12,14/2003	Овощи свежие	60	0,27	0,03	1,71	10
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	762,5	20,855	43,86	91,79	838
	Всего за день	1422,5	39,335	79,73	185,58	1563
	Четверг					
	Завтрак					
54-4т/202	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 пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ, ТТК	Кондитерское изделие	20	1,4	3,2	13,8	90
	Итого за обед	777	23,03	28,47	94,56	745
	Всего за день	1304	46,785	40,516	153,35	1231
	Пятница					
	Завтрак					
	Пятница					
12,14/200	Овощи свежие	45	0,036	0,045	1,17	6,3
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	173
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
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого:	530	19,936	21,255	88,39	637,3

	Обед					
138/04	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,98	2,72	12,12	86
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
431/04	Печень по-строгановски(соус сметанный с томатом)	50/40	13,26	11,23	3,52	196
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
638/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие	25	1,5	7,25	16	149
	Итого за обед	747,5	25,19	33,93	109,68	853
	Всего за день	1277,5	45,126	55,185	198,07	1490,3
	Вторая неделя/Понедельник					
	Завтрак					
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, вареньем	200/10/15	6,2	9,99	42,82	275
			0,075	0,03	8	25
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
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:	652	13,715	16,67	95,1	564
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128
	с мясом отварным	12	2,71	3,79	0	45
499/04	Биточек из филе цыпленка	50	7,6	6,8	6,75	119
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
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	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	842	26,01	30,77	125,64	771
	Всего за день	1494	39,725	47,44	220,74	1335
	Вторник					
	Завтрак					
ТТК	Филе цыпленка рубленное,запеченное с сыром	80/30	16,5	12,33	0,44	173
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	500	24,44	23,344	78,42	616
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский(с рисом)	250	2,6	2,5	16,98	101
	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	53
461/04	Тефтели 1 вариант	80/40	9,7	23	28,9	354
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	852	20,34	35,5	114,32	856
	Всего за день	1352	44,78	58,844	192,74	1472

	Среда					
	Завтрак					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
12,14/200	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ТТК	Кондитерское или выпечное изделие	30	1,822	5,94	13,04	110
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	Итого	550	26,452	22,72	119,43	728
	Обед					
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
451/04	Котлета	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
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	75
	Итого за обед	902,5	22,435	43,31	105,19	932
	Всего за день	1452,5	48,887	66,03	224,62	1660
	Четверг					
	Завтрак					
12,14/200	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	9
54-5.1p/20	Котлета рыбная с морковью	75/25	9,68	3,1	3,75	80
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
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	2	2,3	21,6	115
	Итого :	570	17,39	12,06	81,77	517
	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	30	2,1	4,8	38,8	135
	Итого за обед:	787,5	22,45	29,12	143,12	767
	Всего за день:	1357,5	39,84	41,18	224,89	1284
	Пятница					
	Завтрак					
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	283
ТТК	и зеленым горошком	25				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	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	500	21,22	23,35	47,14	498

	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
ТТК	Колбаски школьные(св)	80	12,2	11,37	11,42	194
601/04	соуомс сметанным с томатом	20	0,56	2,16	1,56	16
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
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	30	1,82	5,94	13,04	110
	Итого за обед:	770	25,08	32,964	117,87	847
	Всего за день:	1270	46,3	56,314	165,01	1345