

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадеевко

«10» ноября 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 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.
			Б	Ж	У	ккал
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	Плоды свежие	1шт	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 12,5	2,73 2,7	2,8 1,67	20,45 0	118 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	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

	Четверг					
	Завтрак					
54-5.1p/202	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
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	1шт	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