

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



Директор

Докладчик

Солн СЗ

2024 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)2024-2025 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					
302/2004	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	6,15	6,39	42,75	242
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	136	0,54	0,54	13,32	64
	Итого:	768	14,05	13,97	100,96	576
	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой и цыпленком отварным	250/12,5	1,98	2,72	12,12	86
			2,7	1,67	0	26
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)	100/30	17,51	6,52	10,93	170
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
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	32	2,11	0,35	13,11	66
	Итого за обед	774,5	30,02	21,92	108	713
	Всего за день	1542,5	44,07	35,89	208,96	1289
	Вторник					
	Завтрак					
553/2022	Фрикадельки по-калининградски	100/30	16,1	13,2	10,3	222
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
ТТК	Компот из яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1	106
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	595	22,49	25,9	93,78	651
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250/3	1,83	4,9	11,75	99
	и сметаной		0,075	0,54	0,09	5,4
437/2004	Гуляш из отв.свинины(окорок)	50/50/23	15,71	27,73	3,79	327
177/2022	с горошком консервированным		0,69	0	1,38	8,28
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
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
	Итого:	756	24,085	39,55	81,32	779,68
	Всего за день	1351	46,575	65,45	175,1	1430,68

	Среда					
	Завтрак					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/3	15	23	3	278
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	33	1,5	0,59	10,27	58
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	2шт/120	7,32	7,68	89,64	427
	Итого:	501	27,9	34,81	120,49	882
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	250/5	2,6	2,5	16,98	101
	и сметаной		0,125	0,9	0,15	9
595/2022	Наггетсы (4*25)	90	8	5,9	9,9	143
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	82
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	40	3	6,4	28	180
	Итого за обед	775	21,665	25,34	117,73	806
	Всего за день					
	Четверг					
	Завтрак					
864/2022	Блинчики	150/20	6,24	21,59	43,68	383
ГОСТ	с молоком сгущенным		1,5	0,04	11,36	52
ТТК	Напиток из варенья (черная смородина)	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	125	0,5	0,38	12,88	60
	Итого:	515	9,74	22,6	107,15	657
	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
499/04	Котлета из филе цыпленка	100/30	15,2	13,6	13,47	233
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	35	2,31	0,39	14,35	72
	Итого за обед	775	26,67	33,44	106,01	783
	Всего за день	1290	36,41	56,04	213,16	1440
	Пятница					
	Завтрак					
366/04	Запеканка из творога	140/40	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины		0,02	0,008	5,06	20
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,88	0,74	12,83	68
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	506	26,9	22,838	65,7	577

	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,8	4,98	8,13	85
	со сметаной		0,125	0,9	0,15	9
451/04	Котлета из свинины		13,29	30,69	16,32	391
553/22	с соусом сметанным с томатом,	100/30/20	0,84	3,24	2,34	24
199/2022	с огурцом соленным		0,56	0	0,6	2,4
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	785	22,195	46,14	96,84	884,4
	Всего за день	1291	49,095	68,978	162,54	1461,4
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
333/04	Макароны с сыром	150/15/13	8,58	13,58	34,2	299
177/2022	с горошком консервированным		0,39	0	0,78	4,7
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	609	16,07	20,57	84,65	604,7
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128
492/2004	Плов из цыпленка	40/210	17,7	26,8	55,1	519
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ТУ	Хлеб гречишный	23	1,52	0,27	9,55	47
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	78
	Итого за обед	743	28,6	32,09	107,8	818
	Всего за день	1352	44,67	52,66	192,45	1422,7
	Вторник					
	Завтрак					
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	134	0,54	0,4	13,8	65
	Итого :	634	19,43	39,24	94,24	809
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем,	250/5	1,83	4,9	11,75	99
	со сметаной		0,125	0,9	0,15	9
499/04	Биточек куриный		15,2	13,6	13,47	233
595/04	с соусом молочным	100/30/11	0,62	1,58	2,13	25
199/2022	с огурцом соленным		0,31	0	0,33	1,32
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62

	Итого за обед		776	25,205	32,17	110,13	779,32
	Всего за день		1410	44,635	71,41	204,37	1588,32
	Среда						
	Завтрак						
ТТК	Зразы ленивые мясные(св)			11,8	28,51	15,65	362
601/04	с соусом сметанным с томатом	100/30/19		0,84	3,24	2,34	24
177/2022	с горошком консервированным			0,45	0,075	1,1	8
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150		4,1	10,8	39,84	232
705/04	Напиток из плодов шиповника	200		0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб гречишный	27		2,64	0,46	16,6	55
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого :		623	20,63	43,485	108,93	822
	Обед						
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой	250/5		2,7	2,78	14,58	91
	и сметаной			0,125	0,9	0,15	9
311/216	Гуляш из мяса птицы	50/50		15,5	17,5	3,4	233
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	18		1,19	0,2	7,38	37
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафля)	25		1	7,5	15	133
	Итого за обед		748	25,815	38,08	89,72	805
	Всего за день		1371	46,445	81,565	198,65	1627
	Четверг						
	Завтрак						
366/04	Запеканка из творога	140/40		24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины			0,02	0,008	5,06	20
685/04	Чай с сахаром	200/15		0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	26		1,88	0,74	12,83	68
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		506	26,9	22,838	65,7	577
	Обед						
158/2004	Солянка из птицы со сметаной	12,5/250/5		6,5	8,5	3,15	114
451/04	Котлета мясная	100/30		13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным			0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150		3,6	6	37	221
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10		0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	34		2,16	0,35	13,53	70
	Итого за обед		791,5	26,09	47,1	87,84	880
	Всего за день		1297,5	52,99	69,938	153,54	1457
	Пятница						
	Завтрак						
897/2022	Пельмени с маслом сливочным	180/4		10,85	24,5	37,84	406
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб гречишный	28		1,85	0,32	11,63	57
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(Печенье)	22		1,92	10,2	18	125
	Итого:		541	15,28	35,47	92,49	694

	Обед					
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
ТТК	Картофель тушеный с мясом(св)	250/30	15,59	26,51	42,66	461
199/2022	с огурцом соленным		0,84	0	0,9	3,6
631/2004	Компот из яблок и груши	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	36	2,38	0,4	14,76	74
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(Печенье)	22	1,92	10,2	18	125
	Итого за обед	808,5	27,59	43,51	113,12	886,6
	Всего за день	1349,5	42,87	78,98	205,61	1580,6