

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «Центр социального питания»

Для
документов

Н.Н.Мутовкина

2024 г.



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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



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
ТУ	с ягодой протертой	15	0,075	0,03	8	33
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	38	2,85	11,05	19,53	100
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	760	15,335	24,32	114,7	639
	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,12	86
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)	80	10,3	8,5	9,13	152
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
	с овощами свежими(огурец)	22	0,12	0,015	0,39	2,4
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Кондитерское изделие(печенье)	30	2,52	2,58	20,7	116
	Итого за обед	804,5	25,32	26,475	126,48	809,4
	Всего за день	1564,5	40,655	50,795	241,18	1448,4
	Вторник					
	Завтрак					
553/2022	Фрикадельки по-калининградски(св+гов)	80	12,4	14,52	8,38	212
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
12/2003	с овощами свежими(огурцы)	29	0,12	0,015	0,39	2,1
ТТК	Компот из яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1	106
ТУ	Хлеб гречишный	40	2,64	0,46	16,6	82
	Итого:	529	19,76	27,325	95,15	656,1
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	и сметаной	5	0,125	0,9	0,15	9
437/2004	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,8	32,46	3,64	357
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,87	0,11	5,32	31
ГОСТ	Батон нарезной	22	1,5	0,59	10,27	58
	Итого:	742	20,825	44,96	92,33	868
	Всего за день	1271	40,585	72,285	187,48	1524,1

	Среда					
	Завтрак					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/3	15	23	3	278
ГОСТ	с зеленым горошком консервирован	27	0,75	0,12	1,83	15
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	108	0,86	0,216	8,1	41
	Итого:	503	22,19	27,466	40,78	506
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	101
	и сметаной	5	0,125	0,9	0,15	9
595/2022	Наггетсы (4*25)	90	8	5,9	9,9	143
553/22	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
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	25	1,65	0,28	10,25	51
ТУ	Кондитерское изделие(вафли)	36	0,68	5,4	11,2	195
	Итого за обед	786	19,195	27,42	100,03	825
	Всего за день	1289	41,385	54,886	140,81	1331
	Четверг					
	Завтрак					
864/2022	Блинчики (п/ф) с молоком сгущенным	150/30	7,7	5,1	43,4	240
	с молоком сгущенным		2,25	0,06	17,04	78
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
338/2011	Плоды свежие(груша)	155	0,63	0,47	16,06	73
	Итого:	567	12,72	6,42	104,55	516
	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
499/04	Котлета куриная	80	12,1	10,9	10,8	190
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
12,14/2003	овощами свежими	50	0,45	0,1	1,35	9
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	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	800	23,69	30,78	102,64	739
	Всего за день	1367	36,41	37,2	207,19	1255
	Пятница					
	Завтрак					
366/04	Запеканка из творога	140	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины	40	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	1,8	4,98	8,13	85
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	34
451/04	Котлета мясная	75	9,73	22,08	10,03	281
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
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	752,5	20,78	39,05	89,8	797
	Всего за день	1258,5	47,68	61,888	155,5	1374
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
333/04	Макаронны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,2	299
ГОСТ	с зеленым горошком консервирован	30	0,9	0,15	2,19	17
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	134	0,54	0,4	13,8	64
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,66	3,84	44,82	220
	Итого:	609	15,18	18,56	125,28	743
	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
ГТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ТУ	Хлеб гречишный	29	1,98	0,34	12,4	59
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	78
	Итого за обед	749	29,06	32,16	110,65	830
	Всего за день	1358	44,24	50,72	235,93	1573
	Вторник					
	Завтрак					
451/04	Котлета мясная	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	30	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	25	1,88	0,74	12,83	66
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого :	655	18,18	31,1	93,48	725
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	и сметаной	5	0,125	0,9	0,15	9
499/04	Биточек куриный	80	12,1	10,9	10,8	190
595/04	соус молочный(для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
	с огурцом соленым	29	0,24	0,036	0,52	2,4
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	40	3	6,4	28	184
	Итого за обед	814	25,035	35,906	135,65	921,4
	Всего за день	1469	43,215	67,006	229,13	1646,4

	Среда					
	Завтрак					
499/04	Биточек куриный	80	12,1	10,9	10,8	190
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
12,14/2003	с огурцом свежим	46	0,32	0,045	0,86	5
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	40	2,64	0,46	16,6	82
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого :	646	20,8	25,845	103,84	674
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой	250	2,7	2,78	14,58	91
	и сметаной	5	0,125	0,9	0,15	9
ТТК	Гуляш из птицы	50/50	15,5	17,5	3,4	233
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	29	1,98	0,33	12,3	60
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафля)	18	0,34	2,7	5,6	98
	Итого за обед:	759	26,005	33,41	85,45	795
	Всего за день:	1405	46,805	59,255	189,29	1469
	Четверг					
	Завтрак					
366/04	Запеканка из творога	140	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины	40	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	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
451/04	Котлета мясная	75	9,9	24,6	11,1	302
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	17	1	0,18	6,5	30
	Итого за обед	739,5	21,3	40,79	79,59	779
	Всего за день	1245,5	48,2	63,628	145,29	1356
	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	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
461/04	Тефтели 1 вариант, соус сметанный с томатом	80/40	12,27	26,46	15,15	321
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
	с огурцом соленым	30	0,24	0,036	0,52	2,4
	Компот из яблок и груши	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	39	2,64	0,44	16,4	80
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	78
	Итого за обед:	829,5	27,79	45,856	122,51	936,4
	Всего за день:	1370,5	43,07	81,326	215	1630,4