

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



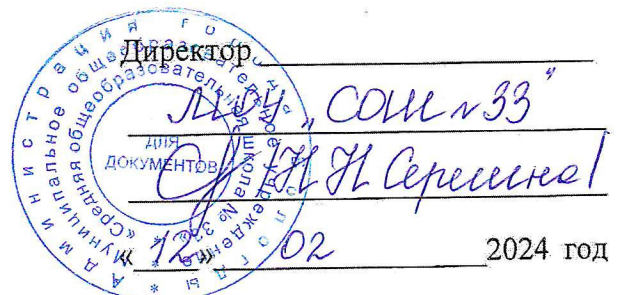
Я.Н.Фадеевко

02 2024 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:



2024 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	
<b>1</b>	<b>Первая неделя</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
333/04	Макароны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,2	299
ТТК	с горошком зеленым консервированным	30	0,9	0,15	2,19	17
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
338/2011	Плоды свежие(груша)	1шт	0,56	0,42	15,5	66
	<b>Итого:</b>	<b>566</b>	<b>12,49</b>	<b>15,09</b>	<b>79,39</b>	<b>508</b>
	<b>Обед</b>					
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 мясной	75	9,9	24,6	11,1	302
587/04	с соусом томатным	30	0,4	2,02	2,48	30
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
199/2022	с огурцом консервированным	31	0,24	0,036	0,52	2,5
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
	<b>Итого за обед</b>	<b>782,5</b>	<b>23,14</b>	<b>42,426</b>	<b>117,09</b>	<b>897,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1348,5</b>	<b>35,63</b>	<b>57,516</b>	<b>196,48</b>	<b>1405,5</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК	Зразы ленивые мясные	80	10,3	12,95	6,49	182
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
ТТК	с кукурузой консервированной	33	0,66	0	3,4	19
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ТУ	Хлеб гречишный	40	1,98	0,34	12,4	82
ТУ	Кондитерское изделие (пряник)	50	3	14,5	32	190
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>21,04</b>	<b>37,12</b>	<b>125,63</b>	<b>851</b>
	<b>Обед</b>					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с мясом и сметаной	10/5	2,84	4,54	0	53
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	9,6
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
631/04	Компот из яблок и груши	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,55	20,5	103
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>24,87</b>	<b>29,67</b>	<b>103,05</b>	<b>780,6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1353</b>	<b>45,91</b>	<b>66,79</b>	<b>228,68</b>	<b>1631,6</b>



	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	50
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>18,31</b>	<b>36,19</b>	<b>93,59</b>	<b>730</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	34
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	15,6	26,5	42,7	461
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	48
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,32	5,9	11,62	90
	<b>Итого за обед</b>	<b>760,5</b>	<b>23,5</b>	<b>39,97</b>	<b>99,1</b>	<b>826</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1425,5</b>	<b>41,81</b>	<b>76,16</b>	<b>192,69</b>	<b>1556</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
366/04	Запеканка из творога	140	24,5	21,65	23,1	384
616/2004	с соусом ягодным из смородины	30	0,015	0,006	3,8	15
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	15	1,13	0,45	7,7	39
338/2011	Фрукты свежие(яблоки)	134	0,54	0,54	13,1	63
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>26,385</b>	<b>22,696</b>	<b>62,71</b>	<b>558</b>
	<b>Обед</b>					
147/04	Суп с макаронными изделиями	250	2,45	5,28	16,88	121
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
ТТК	Голубцы ленивые из цыпленка	85	11,35	10,13	9,1	171
601/04	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
ТТК	с кукурузой консервированной	25	0,55	0	2,8	14,5
631/04	Компот из свежих фруктов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого за обед</b>	<b>782,5</b>	<b>25,29</b>	<b>29,8</b>	<b>113,42</b>	<b>761,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1301,5</b>	<b>51,675</b>	<b>52,496</b>	<b>176,13</b>	<b>1319,5</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
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
ГОСТ	с кукурузой консервированной	28	0,62	0	3,14	16
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	17	1,19	2,72	11,73	76,5
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22,92</b>	<b>25,3</b>	<b>107,56</b>	<b>750,5</b>



	<b>Обед</b>					
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
463/2004	Тефтели мясные с рисом (паровые)	80	11,7	19,5	6,9	248
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,28	10,25	52
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(пряник)	50	2,36	2,34	43,46	174
	<b>Итого за обед</b>	<b>815,5</b>	<b>26,1</b>	<b>34,88</b>	<b>107,29</b>	<b>811</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1350,5</b>	<b>49,02</b>	<b>60,18</b>	<b>214,85</b>	<b>1561,5</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК	Шарики "Детские" из цыпленка	100	17,54	16,89	5,16	241
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
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	47
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	34	2,45	5,6	24,2	153
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>27,25</b>	<b>39,33</b>	<b>98,59</b>	<b>772</b>
	<b>Обед</b>					
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128
	с мясом отварным	10	2,26	3,16	0	38
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122
ТУ	Хлеб гречишный	34	2,72	0,68	13,26	70
	<b>Итого за обед</b>	<b>769</b>	<b>29,28</b>	<b>28,77</b>	<b>111,36</b>	<b>797</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1330</b>	<b>56,53</b>	<b>68,1</b>	<b>209,95</b>	<b>1569</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	48	3	14,5	32	240
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	<b>Итого</b>	<b>513</b>	<b>25,82</b>	<b>30,98</b>	<b>115,21</b>	<b>798</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	34
451/04	Биточек	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
ТТК	с горошком консервированным	20	0,6	0,1	1,46	12



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
	<b>Итого за обед</b>	<b>772,5</b>	<b>22,8</b>	<b>43,06</b>	<b>87,87</b>	<b>835</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1285,5</b>	<b>48,62</b>	<b>74,04</b>	<b>203,08</b>	<b>1633</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
451/04	Котлета мясная	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
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	18	1,5	0,59	10,27	48
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого :</b>	<b>658</b>	<b>17,9</b>	<b>31,46</b>	<b>91,56</b>	<b>715</b>
	<b>Обед</b>					
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	80	10,24	6,24	6,8	123
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ТУ	Хлеб гречишный	41	3,28	0,82	16	86
	<b>Итого за обед:</b>	<b>778,5</b>	<b>24,03</b>	<b>29,67</b>	<b>105,89</b>	<b>725</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1436,5</b>	<b>41,93</b>	<b>61,13</b>	<b>197,45</b>	<b>1440</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК	Палочки куриные с сыром	80	11,63	11,74	9,36	187
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
387/2011	Напиток из ягод протертых с сахаром	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1шт	0,48	0,48	11,76	56
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>19,55</b>	<b>22,03</b>	<b>98,88</b>	<b>672</b>
	<b>Обед</b>					
132/04	Рассольник ленинградский(с рисом)	250	2,6	2,5	16,98	101
	с мясом и сметаной	10/5	2,39	3,91	0	46
461/04	Тефтели 1 вариант,	80	11,17	22,14	12	289
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	9,6
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
ТТК	с горошком консервированным	11	0,33	0,055	0,8	6,4
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	16	0,99	0,17	6,2	33
	<b>Итого за обед</b>	<b>752</b>	<b>21,56</b>	<b>33,915</b>	<b>90,14</b>	<b>755</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1372</b>	<b>41,11</b>	<b>55,945</b>	<b>189,02</b>	<b>1427</b>

	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	<b>276</b>
ТТК	и зеленым горошком консервированным	30	0,9	0,15	2,19	<b>17</b>
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	<b>98</b>
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	<b>53</b>
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	1шт	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,46</b>	<b>23,79</b>	<b>60,88</b>	<b>491</b>
	<b>Обед</b>					
№134,2004	Суп крестьянский с рисом,	250	2,04	5,09	15,93	<b>114</b>
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	<b>34</b>
ТТК	Колбаски школьные	80	12,2	11,37	11,42	<b>194</b>
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	<b>245</b>
199/2022	с огурцом консервированным	32	0,24	0,036	0,52	<b>2,5</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	<b>82</b>
	<b>Итого за обед:</b>	<b>799,5</b>	<b>25,55</b>	<b>30,066</b>	<b>95,32</b>	<b>750,5</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1299,5</b>	<b>44,01</b>	<b>53,856</b>	<b>156,2</b>	<b>1241,5</b>