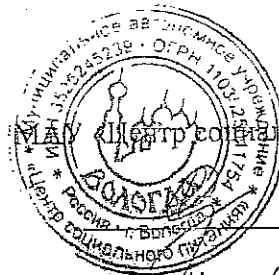


УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Центр социального питания»

Я.Н.Фадеевко

«17» августа 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



Директор ООО «Общество»  
Дуровичева С.А.



Директор МОУ «Совет № 39

Трусова М.Н. Знайки

ДЛЯ ДОКУМЕНТА

2023 год

**Примерное 10-дневное меню**  
**для организации питания обучающихся начальных классов**  
**с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)202-2024 уч.год**

№-реп.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
1	Первая неделя	3	4	5	6	7
	Понедельник					
	Завтрак					
177/2022	Горошек консервированный	30	0,9	0,15	2,19	17
488/04	Птица тушеная с соусе с овощами	50/40	15,41	15,98	3,8	220
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 пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,35</b>	<b>25,55</b>	<b>62,92</b>	<b>598</b>
	Обед					
12,14/20	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 пылленком 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>764,5</b>	<b>24,22</b>	<b>29,21</b>	<b>100,88</b>	<b>724</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1264,5</b>	<b>47,57</b>	<b>54,76</b>	<b>163,8</b>	<b>1322</b>
	Вторник					
	Завтрак					
12,14/20	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
ТТК	Фрикадельки по-калнинградски	80	12,63	8,2	8,3	156
553/22	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
534/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ТУ	Хлеб гречишный	25	1,65	0,29	10,38	51
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,71</b>	<b>23,76</b>	<b>83,97</b>	<b>602</b>
	Обед					
124/04	Пицци из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с пылленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
499/04	Котлета из пылленка	75	11,4	10,2	10,1	178
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	42
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед</b>	<b>852,5</b>	<b>22,365</b>	<b>24,64</b>	<b>107,53</b>	<b>753</b>

	Среда					
	Завтрак					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
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	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого за завтрак:	670	19,64	26,29	94,09	666
	Обед					
12,14/200	Помидоры и огурцы в нарезку	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	1432,5	40,495	70,15	185,88	1504
	Четверг					
	Завтрак					
54-4т/20	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	Плоды свежие	1шт	0,43	0,17	14,6	68
	Итого за завтрак:	527	23,755	12,046	58,79	486
	Обед					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
595/04	с соусом молочным	35	0,73	1,84	2,49	29
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 пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ, ТТК	Выпечное и кондитерское изделие	30	1,822	5,94	13,04	110
	Итого за обед	797,5	22,147	26,48	97,29	730
	Всего за день	1324,5	45,902	38,526	156,08	1216
	Пятница					
	Завтрак					
	Пятница					
12,14/20	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	11
333/04	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	257
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
338/2011	Плоды свежие	1шт	3	1	42	192
	Итого за завтрак:	690	16,05	9,31	120,5	648

	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	20	1,32	0,22	8,2	42
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого за обед	757,5	26,02	29,03	117,28	830
	Всего за день	1447,5	29,02	30,03	159,28	1022
	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 за завтрак:	652	13,715	16,67	95,1	564
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128
	с цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
499/04	Биточек из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
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
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие	50	1,88	3	29,16	150
	Итого за обед	807,5	31	33,57	147,57	906
	Всего за день	1459,5	44,715	50,24	242,67	1470
	Вторник					
	Завтрак					
ТТК	Филе цыпленка рубленое,запеченное с сыром	90/30	13,94	14,1	0,27	183
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
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за завтрак:	500	21,32	25,09	77,57	621
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский(с рисом)	250	2,6	2,5	16,98	101
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
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	852,5	20,325	33,38	114,32	837
	Всего за день	1352,5	41,645	58,47	191,89	1458



	Пятница					
	Завтрак					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Сыр	30	5,1	8,6	0,24	98
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24,26</b>	<b>32,1</b>	<b>47,4</b>	<b>574</b>
	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
ТТК	Колбаски мясные(св)	80	12,2	11,37	11,42	194
587/04	с соусом томатным	20	0,2	1,01	1,24	15
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
ТТК	Выпечное изделие, или кондитерское изделие собственного производства	30	1,82	5,94	13,04	110
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>24,72</b>	<b>31,824</b>	<b>117,65</b>	<b>846</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>48,98</b>	<b>63,924</b>	<b>165,05</b>	<b>1420</b>