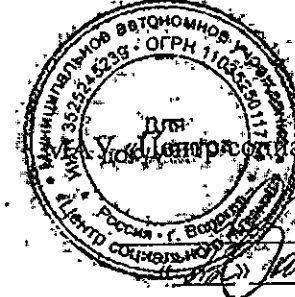


УТВЕРЖДАЮ:

Директор



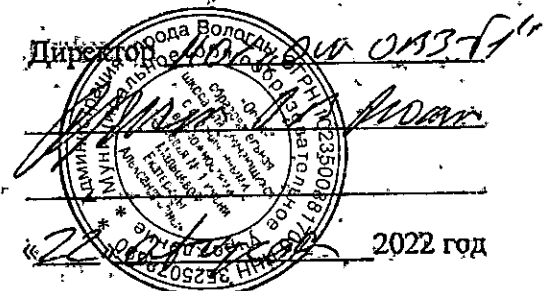
Я.Н.Фадеевко

2022 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
- 2022-2023 уч.год**

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ. (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Первая неделя	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник													
	Завтрак													
ТТК	Окорочок цыпленка бройлера (без кости) припущенный.	75	18	12,03	0,42	182	0,026	0	0,23	15	29,25	107,3	15	1,35
600/04	соус сметанный (или молочный, или сметанный с томатом)	25	0,42	15	1,76	22	0,006	0,011	10,15	0,071	8,2	6,83	1,59	0,06
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
12,14/200	Овощи консервированные или свежие	20	0,6	0,1	1,46	12	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак	500	26,06	36,55	63,48	588	0,142	1,671	25,58	17,41	65,6	195,5	42,19	3,61
	Обед													
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	118	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25
ТТК	Котлета рубленая из индейки	50	8,7	12,17	8,9	179	0,05	1,49	0,015	0,002	16,25	123,1	34,74	1,1
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25	0,01	0,1	8,65	6,46	19,77	15,29	2,83	0,06
508/04	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,1	5,49	40,38	229	0	0	0	0	16,9	48,1	1,6	0,9
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	81,8	7,5	0,93
338/2011	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,048	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого за обед	829,5	24,49	24,49	109,18	745	0,293	24,74	35,17	8,462	97,57	295	195,4	6,54
	Всего за день	1329,5	50,55	61,04	172,66	1333	0,435	26,41	60,75	25,87	163,2	490,5	237,6	10,15

	Вторник														
	Завтрак														
ТТК	Зразы ленивые мясные	70	9	11,33	5,68	159	0,09	2,6	0	0,45	15,62	109	17,02	1,71	
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11	
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01	
ТТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4	94	0,008	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325	
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93	
12,14/200	Овощи свежие, или консервированные	20	0,16	0,02	5,02	2,8	0,01	0,78	7,6	0	2	6,3	1,9	0,13	
	Итого за завтрак	500	15,84	25,35	86,18	571,8	0,353	54,55	7,635	0,9	50,13	370,1	176,7	8,215	
124/04	Шницель из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
	с шпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25	
ТТК	Рулет из птицы с яйцом и морковью	50	8,7	11,5	7,3	166	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1	
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11	
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	0,02	0,73	0	245,2	32,5	23,44	17,46	0,7	
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31	0,017	0	0	0,14	3,4	15,9	3,75	0,47	
338/2011	Фрукты свежие	шт	0,4	0,4	9,8	47	0,026	10		0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за обед	695	19,275	27,07	102,27	739	0,223	30,51	44,51	250,7	122,1	232,9	89,92	6,19	
	Всего за день	1195	35,115	52,42	188,45	1310,8	0,576	85,06	52,15	251,6	172,2	602,9	266,6	14,41	
	Среда														
	Завтрак														
499/04	Котлета рубленая из шпленка	50	7,6	8,8	6,73	119	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1	
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24	0,01	0,4	10,15		8,8	8,7	2,9	0,12	
ТТК	Каша рассыпчатая из кускуса	120	5,3	3,3	31,8	170		0			13,68		22,77	0,56	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21	

	Итого за завтрак	630	21,28	20,01	85,91	598	0,15	1,8	40,31	0,59	356,6	281	82,97	3,18
	Обед													
12,14/200	Овощи свежие, или консервированные	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	0,03	11,5	21	7	0,3
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25
478/04	Запеканка картофельная с мясом	200	13,5	32,58	42,36	506	0,35	6,83	28,6	94,84	60,64	404,5	151,6	547,1
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24	0,01	0,4	10,15	0	8,8	8,7	2,9	0,12
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ГОСТ	Хлеб, дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед	777,5	21,775	43,52	93,65	826	0,465	122,6	46,25	99,56	139,4	542,1	200,9	550,5
	Всего за день	1407,5	43,055	63,53	179,56	1424	0,615	124,4	86,56	100,2	496,1	823,1	283,9	553,6
	Четверг													
	Завтрак													
366/04	Запеканка из творога или сырники	130/30	22,66	20,1	21,4	358	0,09	0,33	118	2,08	191	272	30,6	1,1
616/2004	повидло, или соус клюквенный		0,015	0,006	3,8	57	0	0,18	0	0	2,09	1,02	0,45	0,9
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	45	2,73	8,91	19,56	165	0,04	0	48,6	2,73	7,52	22,1	3,69	0,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338/2011	Фрукты свежие	шт	0,63	0,16	5,9	30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за завтрак	500	27,875	29,426	75,54	716	0,17	13,4	167	5,27	229	334	55,6	5,62
	Обед													
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,6	0	2,43	43,3	188	27,5	0,83
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,03	7,5	2,02	9,5	20,9	3	0,25
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	35	8,95	7,68	7,87	134								
601/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	9,6	0,01	0,01	10,2	0,07	8,2	6,82	1,59	10,2

	Вторник													
	Завтрак													
ГТК	Люля-кебаб из индейки	70	19,5	16,1	0,16	223	0,21	4,22	0,11	0,46	22,4	219	25,8	1,83
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	-0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
ГТК	Рис "Солнечный" (с куркумой)	150	3,8	4,4	39,17	201	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19	0,53
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,04	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
12,14/20	Овощи свежие, или консервированные	25	0,2	0,025	0,65	3,5	0,01	3	0	0,02	6,9	12,6	4,2	0,18
	Итого за завтрак	505	26,18	22,365	77,72	605,5	0,3	108	27,1	1,35	48,6	332	61,7	4,11
	Обед													
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	101	0,1	7,5	0	2,4	38,5	209	31,8	1
	с пышенком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,03	7,5	2,02	9,5	20,9	3	0,25
461/04	Тефтели 1 вариант	60/30	9,23	6,75	11,18	142	0,08	0,79	37	0,48	31,6	111,9	19,3	1,6
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137	1,16	3,75	33,2	0,15	38,3	77	26,7	0,86
ГТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4	94	0,008	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,04	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
773/04	Выпечное изделие собственного производства	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	0	3	1	11,3	39,2	15,2	0,73
	Итого за обед	787,5	23,985	21,21	106,2	709	1,45	62,1	80,7	6,5	145	498	111	5,7
	Всего за день	1292,5	50,165	43,575	183,92	1314,5	1,75	170	108	7,85	194	830	173	9,81
	Среда													
	Завтрак													
454/04	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	80	10,8	24,2	7,3	289	0,36	4	16	2,2	13,1	133	22,5	1,5
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	-0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
ГОСТ	Овощи консервированные, или свежие	20	0,6	0,1	1,46	12	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,04	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93

	Итого за завтрак	510	19,1	35,3	93	728	0,51	8,53	31,2	4,42	44,4	221	47,4	3,73
	Обед													
Г10/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,2	1,18
	с пылушком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,03	7,5	2,02	9,5	20,9	3	0,25
451/04	Биточек	60	7,92	19,68	8,88	241								
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
541/04	Рагу овощное	150	2,55	16,5	12,9	213	0,06	32,4	0	1,65	114	89,3	42,9	3,45
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	6	0	12,5	11,5	5,75	3,82	0,12
338/2011	Флоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,04	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед	802,5	17,655	47,83	79,9	822	0,18	58,7	27,5	19,1	193	213	92,4	8,13
	Всего за день	1312,5	36,755	83,13	172,9	1550	0,69	67,3	58,7	23,5	238	434	140	11,9
	Четверг													
	Завтрак													
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276	0,01	0,28	315	120	108	238	17,2	2,82
	с зеленым горошком	30	0,9	0,15	2,19	17	0	2,34	22,8	0,01	6	18,9	5,7	0,39
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ГОСТ	Сыр	30	5,1	8,6	0,24	98	0	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338/2011	Флоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,05	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого за завтрак	557	25,16	32,25	49,59	591	0,1	17,5	362	121	141	335	91,8	5,27
	Обед													
12,14/20	Овощи свежие или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2	0,01	3	0	0,02	6,9	12,6	4,2	0,18
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130	0,09	8,25	0	2	26,7	56	22,8	0,88
ТТК	Пельмени Ленивые с овощами	70	8,8	11,4	8,1	168	0,36	4	16	2,2	13,1	133	22,5	1,5
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24	0,01	0,4	10,2		8,8	8,7	2,9	0,12
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19	0,53
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114	0,03	0	0	5,2	20,3	19,4	8,12	0,45

ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,04	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед	770	20,38	28,174	103,17	723,2	0,56	15,7	53,2	10,3	85,2	323	87	4,59
	Всего за день	1327	45,54	60,424	152,76	1314,2	0,66	33,2	415	131	226	658	179	9,86
	Пятница													
	Завтрак													
ТТК	Биточек морской	75	13,9	6,72	7,15	143	0,08	0,86	18,4	23,2	34,3	94,7	15,8	0,75
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137	1,16	3,75	33,2	0,15	38,3	77	26,7	0,86
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	21,8	84	0,01	50	0,03	0,18	9	8,25	7,75	0,33
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338/2011	Фрукты свежие	шт	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
	Итого за завтрак	660	22,09	16,44	102,09	659	1,36	74,6	112	24,7	106	263	144	3,47
	Обед													
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85	0,08	18,5	0	2,38	34	47,4	22,2	0,83
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,03	7,5	2,02	9,5	20,9	3	0,25
297/2011	Фрикадельки куриные	50	6,4	3,9	4,25	77	0,02	1,06	10,2	20,3	25,8	43,9	7,66	0,55
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	10	0,007	0,011	10,2	0,072	8,2	6,82	1,59	10,15
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,04	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
773/04	Выпечное изделие собственного производства	50	3,9	3,06	23,9	141	0,07	0	3	1	11,3	39,2	15,2	0,73
	Итого за обед	784,5	21,535	25,79	105,36	700	0,41	22,5	30,9	26	118	410	202	19,4
	Всего за день	1444,5	43,625	42,23	207,45	1359	1,77	97,1	142	50,7	224	673	346	22,8
	средняя калорийность двух разового питания					1323ккал								
	средний объем питания	1274г												

обед для учащихся 1-4 кл. объем не ниже 700г, Энергет. ценность от 705-823 ккал

завтрак

объем 500г, Энергет. ценность от 400-550 ккал