

УТВЕРЖДАЮ;

Директор



«Центра специального питания»

Я.Н.Фадеевко

«20» ноября 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



2023 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 2023-2024 уч. год

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
		3	4	5	6	7
1	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
ТТК	Овощи консервированные	30	0,9	0,15	2,19	17
333/04	Макаронны с сыром	150/15	10	8	36	257
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
338/2011	Фрукты свежие	шт	0,6	0,45	15,45	80
	Итого:	575	13,44	8,87	76,37	470
	Обед					
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	5
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком отварным	250	2,73	2,8	20,45	118
		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
	Итого за обед	764,5	24,22	29,21	100,88	724
	Всего за день	1339,5	37,66	38,08	177,25	1194
	Вторник					
	Завтрак					
12/2003	Овощи свежие	25	0	0	0	3,75
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
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ТУ	Хлеб гречишный	25	1,65	0,29	10,38	51
	Итого:	510	18,72	17,73	86,98	564,75
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	53
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
587/04	с соусом томатным	25	0,25	1,26	1,55	18,5
534/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие	17	1,19	2,72	11,73	76,5
	Итого за обед	749	23,02	35,92	85,93	757
	Всего за день	1259	41,74	53,65	172,91	1321,75

Среда						
Завтрак						
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
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:		660	18,48	35,87	93,79	725
Обед						
14/2003	Овощи свежие	30	0,27	0,06	1,14	5,4
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		732,5	20,855	43,89	91,22	833,4
Всего за день		1392,5	39,335	79,76	185,01	1558,4
Четверг						
Завтрак						
54-4т/2022	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	Фрукты свежие	1шт	0,43	0,17	14,6	68
Итого:		527	23,755	12,046	58,79	486
Обед						
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	53
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
595/04	с соусом молочным	25	0,52	1,3	1,8	21
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	30	1,98	0,33	12,3	62
ТУ, ТТК	Кондитерское изделие	20	1,4	3,2	13,8	90
Итого за обед		777	23,27	28,58	96,23	737
Всего за день		1304	47,025	40,626	155,02	1223

	Пятница						
	Завтрак						
	Пятница						
12,14/2003	Овощи свежие	50	0,23	0,05	0,95	7,9	
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	
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	
	Итого:	540	20,83	21,96	88,87	655,9	
	Обед						
138/04	Суп картофельный с перловой кру	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	15	0,99	0,17	6,2	31	
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие	25	1,5	7,25	16	149	
	Итого за обед	742,5	25,19	33,93	109,68	853	
	Всего за день	1282,5	46,02	55,89	198,55	1508,9	
	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:	652	13,715	16,67	95,1	564	
	Обед						
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128	
	с мясом отварным	12	2,71	3,79	0	45	
499/04	Биточек из филе цыпленка	50	7,6	6,8	6,75	119	
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	
12,14/2003	Овощи свежие	25	0,18	0,025	0,5	3,4	
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98	
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	
ГОСТ	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед	867	26,19	30,795	126,14	774,4	
	Всего за день	1519	39,905	47,465	221,24	1338,4	

Вторник						
Завтрак						
12,14/2003	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	10
ТТК	Палочки куриные с сыром	80	11,63	11,74	9,36	187
587/04	с соусом томатным	40	0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	560	19,84	22,784	89,05	640
Обед						
132/04	Раскормочник ленинградский(с рисом	250	2,6	2,5	16,98	101
	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	53
461/04	Тефтели.1 вариант,соус сметанный	80/40	9,7	23	28,9	354
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,27	0,06	1,14	4,5
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	Итого за обед	782	20,21	35,16	105,66	813,5
	Всего за день	1342	40,05	57,944	194,71	1453,5
Среда						
Завтрак						
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ТТК	Кондитерское изделие	30	1,822	5,94	13,04	135
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого	540	25,792	22,61	115,33	732
Обед						
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с пыленком и сметаной	12,5/5	2,825	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
699704	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	75
	Итого за обед	902,5	22,435	43,31	105,19	932
	Всего за день	1442,5	48,227	65,92	220,52	1664

Четверг						
Завтрак:						
54-5.1п/202	Котлета рыбная с морковью	75/25	9,68	3,1	3,75	80
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12.14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
ТТК	Напиток из ягод замороженных	200	0,25	0,1	21,8	84
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ	Кондитерское изделие	30	1,82	5,94	13,04	110
	Итого :	540	17,18	15,7	72,28	507
Обед						
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с пылуком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	34
297/2011	Фрикадельки куриные	70	8,96	5,46	5,95	108
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
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
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	1,4	3,2	13,8	90
	Итого за обед:	777,5	21,75	27,52	118,12	722
	Всего за день:	1317,5	38,93	43,22	190,4	1229
Пятница						
Завтрак:						
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	283
ТТК	Зеленый горошек консервированный	25	0,75	0,12	1,83	15
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Плоды свежие	штг	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	522	21,97	23,47	48,97	498
Обед						
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
ТТК	Колбаски школьные(св)	80	12,2	11,37	11,42	194
601/04	соусом сметанным с томатом	20	0,56	2,16	1,56	15
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12.14/2003	Овощи свежие	30	0,27	0,06	1,14	5
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед:	777,5	25,67	28,444	96,21	725
	Всего за день:	1299,5	47,64	51,914	145,18	1223