

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



Н.М. Мутовкина

2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ №15
А.Н. Кузнецов
«01» 2024 год



Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)2024-2025 уч.год

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	Первая неделя	3	4	5	6				
	Понедельник								
	Завтрак								
302/2004	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	6,15	6,39	42,75			242	
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			53	
ТУ	Кисело-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4			158	
338/2011	Фрукты свежие(яблоко)	136	0,54	0,54	13,32			64	
	Итого:	768	14,05	13,97	100,96			576	
	Обед								
138/04	Суп картофельный с крупой и щипленком отварным	250/12,5	1,98	2,72	12,12			86	
			2,7	1,67	0			26	
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)	100/30	17,51	6,52	10,93			170	
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	
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8			98	
ГОСТ	Хлеб дарницкий	32	2,11	0,35	13,11			66	
	Итого за обед	774,5	30,02	21,92	108			713	
	Всего за день	1542,5	44,07	35,89	208,96			1289	
	Вторник								
	Завтрак								
553/2022	Фрикадельки по-калининградски	100/30	16,1	13,2	10,3			222	
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84			22	
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84			232	
ТТК	Компот из яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1			106	
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2			31	
338/2011	Фрукты свежие(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5			38	
	Итого:	595	22,49	25,9	93,78			651	
	Обед								
110/04	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/3	1,83	4,9	11,75			99	
			0,075	0,54	0,09			5,4	
437/2004	Гуляш из отв.свинины(окорок)	50/50/19	15,71	27,73	3,79			327	
177/2022	с горошком консервированным		0,57	0,095	1,39			11	
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 дарницкий	30	1,98	0,33	12,3			62	
	Итого:	752	23,965	39,645	81,33			782,4	
	Всего за день	1347	46,455	65,545	175,11			1433,4	

	Итого за обед	776	25,205	32,17	110,13	779,32
	Всего за день	1410	44,635	71,41	204,37	1588,32
	Среда					
	Завтрак					
ТТК	Зразы ленивые мясные(ов)		11,8	28,51	15,65	362
601/04	с соусом сметанным с томатом	100/30/16	0,84	3,24	2,34	24
177/2022	с горошком консервированным		0,45	0,075	1,1	8
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	27	2,64	0,46	16,6	55
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого :	623	20,63	43,485	108,93	822
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой и сметаной)	250/5	2,7	2,78	14,58	91
			0,125	0,9	0,15	9
311/216	Гуляш из мяса 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	28	1,85	0,31	11,48	58
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафля)	18	0,34	2,7	5,6	98
	Итого за обед	758	25,875	33,39	84,63	793
	Всего за день	1381	46,505	76,875	193,56	1615
	Четверг					
	Завтрак					
366/04	Запеканка из творога	140/40	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины		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	Селянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	34	2,16	0,35	13,53	70
	Итого за обед	791,5	26,09	47,1	87,84	880
	Всего за день	1297,5	52,99	69,938	153,54	1457
	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	Кондитерское изделие(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		
ТТК	Картофель тушеный с мясом(св)	250/30	15,59	26,51	42,66	461		
199/2022	с огурцом соленым		0,84	0	0,9	3,6		
631/2004	Компот из яблок и груши	200	0,16	0	28,4	107		
ГОСТ	Хлеб дарницкий	36	2,38	0,4	14,76	74		
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(Печенье)	22	1,92	10,2	18	125		
	Итого за обед	808,5	27,59	43,51	113,12	886,6		
	Всего за день	1349,5	42,87	78,98	205,61	1580,6		