

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



МАУ «Центр социального 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

Директор   
Федасова О.А.  
«20» ноября 2023 г.

**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	
			4	5	6	
<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>					
ТТК	Овощи консервированные	30	0,9	0,15	2,19	17
333/04	Макароны 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	Плоды свежие	1шт	0,6	0,45	15,45	80
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>13,44</b>	<b>8,87</b>	<b>76,37</b>	<b>470</b>
	<b>Обед</b>					
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
451/04	Биточек(из говядины)	12,5	2,7	1,67	0	26
587/04	с соусом томатным	75	11,81	11,51	9,81	192
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	40	0,4	2,02	2,48	30
686/04	Чай с сахаром и лимоном	150	4,1	10,8	39,84	232
ГОСТ	Хлеб дарницкий	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	<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>1339,5</b>	<b>37,66</b>	<b>38,08</b>	<b>177,25</b>	<b>1194</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
12/2003	Овощи свежие	25	0	0	0	3,75
ТТК	Фрикадельки по-калининградски	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,72</b>	<b>17,73</b>	<b>86,98</b>	<b>564,75</b>
	<b>Обед</b>					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
499/04	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	53
587/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
534/04	с соусом томатным	25	0,25	1,26	1,55	18,5
685/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258
ГОСТ	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ,ТУ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>23,02</b>	<b>35,92</b>	<b>85,93</b>	<b>757</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1259</b>	<b>41,74</b>	<b>53,65</b>	<b>172,91</b>	<b>1321,75</b>







<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-5.1р/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
	<b>Итого :</b>	<b>540</b>	<b>17,18</b>	<b>15,7</b>	<b>72,28</b>	<b>507</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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>777,5</b>	<b>21,75</b>	<b>27,52</b>	<b>118,12</b>	<b>722</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1317,5</b>	<b>38,93</b>	<b>43,22</b>	<b>190,4</b>	<b>1229</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>522</b>	<b>21,97</b>	<b>23,47</b>	<b>48,97</b>	<b>498</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>777,5</b>	<b>25,67</b>	<b>28,444</b>	<b>96,21</b>	<b>725</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1299,5</b>	<b>47,64</b>	<b>51,914</b>	<b>145,18</b>	<b>1223</b>