

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



Для документов

Н.Н.Мутовкина

2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муш и Соел и Рв  
Н.И. Рыбаков  
«26» 08 2024 год





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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
1	Первая неделя	3	4	5	6	7
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302/2004	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	6,15	6,39	42,75	242
ТУ	с ягодой протертой	15	0,075	0,03	8	33
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	38	2,85	11,05	19,53	100
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
338/2011	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>15,335</b>	<b>24,32</b>	<b>114,7</b>	<b>639</b>
	<b>Обед</b>					
138/04	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,12	86
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)	80	10,3	8,5	9,13	152
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
	с овощами свежими(огурец)	22	0,12	0,015	0,39	2,4
631/04	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Кондитерское изделие(печенье)	30	2,52	2,58	20,7	116
	<b>Итого за обед</b>	<b>804,5</b>	<b>25,32</b>	<b>26,475</b>	<b>126,48</b>	<b>809,4</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1564,5</b>	<b>40,655</b>	<b>50,795</b>	<b>241,18</b>	<b>1448,4</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
553/2022	Фрикадельки по-калининградски(св+гов)	80	12,4	14,52	8,38	212
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
12/2003	с овощами свежими(огурцы)	29	0,12	0,015	0,39	2,1
ТТК	Компот из яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1	106
ТУ	Хлеб гречишный	40	2,64	0,46	16,6	82
	<b>Итого:</b>	<b>529</b>	<b>19,76</b>	<b>27,325</b>	<b>95,15</b>	<b>656,1</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	и сметаной	5	0,125	0,9	0,15	9
437/2004	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,8	32,46	3,64	357
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,87	0,11	5,32	31
ГОСТ	Батон нарезной	22	1,5	0,59	10,27	58
	<b>Итого:</b>	<b>742</b>	<b>20,825</b>	<b>44,96</b>	<b>92,33</b>	<b>868</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1271</b>	<b>40,585</b>	<b>72,285</b>	<b>187,48</b>	<b>1524,1</b>



	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/3	15	23	3	278
ГОСТ	с зеленым горошком консервирован	27	0,75	0,12	1,83	15
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	108	0,86	0,216	8,1	41
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>22,19</b>	<b>27,466</b>	<b>40,78</b>	<b>506</b>
	<b>Обед</b>					
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	101
	и сметаной	5	0,125	0,9	0,15	9
595/2022	Наггетсы (4*25)	90	8	5,9	9,9	143
553/22	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
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	25	1,65	0,28	10,25	51
ТУ	Кондитерское изделие(вафли)	36	0,68	5,4	11,2	195
	<b>Итого за обед</b>	<b>786</b>	<b>19,195</b>	<b>27,42</b>	<b>100,03</b>	<b>825</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1289</b>	<b>41,385</b>	<b>54,886</b>	<b>140,81</b>	<b>1331</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
864/2022	Блинчики (п/ф) с молоком сгущенным	150/30	7,7	5,1	43,4	240
	с молоком сгущенным		2,25	0,06	17,04	78
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
338/2011	Плоды свежие(груша)	155	0,63	0,47	16,06	73
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>12,72</b>	<b>6,42</b>	<b>104,55</b>	<b>516</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
499/04	Котлета куриная	80	12,1	10,9	10,8	190
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
12,14/2003	овощами свежими	50	0,45	0,1	1,35	9
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 дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>23,69</b>	<b>30,78</b>	<b>102,64</b>	<b>739</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1367</b>	<b>36,41</b>	<b>37,2</b>	<b>207,19</b>	<b>1255</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
366/04	Запеканка из творога	140	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины	40	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
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>26,9</b>	<b>22,838</b>	<b>65,7</b>	<b>577</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
451/04	Котлета мясная	75	9,73	22,08	10,03	281
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
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>752,5</b>	<b>20,78</b>	<b>39,05</b>	<b>89,8</b>	<b>797</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1258,5</b>	<b>47,68</b>	<b>61,888</b>	<b>155,5</b>	<b>1374</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
333/04	Макароны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,2	299
ГОСТ	с зеленым горошком консервирован	30	0,9	0,15	2,19	17
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	134	0,54	0,4	13,8	64
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,66	3,84	44,82	220
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>15,18</b>	<b>18,56</b>	<b>125,28</b>	<b>743</b>
	<b>Обед</b>					
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128
492/2004	Плов из цыпленка	40/210	17,7	26,8	55,1	519
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ТУ	Хлеб гречишный	29	1,98	0,34	12,4	59
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	78
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>29,06</b>	<b>32,16</b>	<b>110,65</b>	<b>830</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1358</b>	<b>44,24</b>	<b>50,72</b>	<b>235,93</b>	<b>1573</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
451/04	Котлета мясная	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
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	Батон нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого :</b>	<b>655</b>	<b>18,18</b>	<b>31,1</b>	<b>93,48</b>	<b>725</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	и сметаной	5	0,125	0,9	0,15	9
499/04	Биточек куриный	80	12,1	10,9	10,8	190
595/04	соус молочный(для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
	с огурцом соленым	29	0,24	0,036	0,52	2,4
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	40	3	6,4	28	184
	<b>Итого за обед</b>	<b>814</b>	<b>25,035</b>	<b>35,906</b>	<b>135,65</b>	<b>921,4</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1469</b>	<b>43,215</b>	<b>67,006</b>	<b>229,13</b>	<b>1646,4</b>



	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
499/04	Биточек куриный	80	12,1	10,9	10,8	190
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
12,14/2003	с огурцом свежим	46	0,32	0,045	0,86	5
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	40	2,64	0,46	16,6	82
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого :</b>	<b>646</b>	<b>20,8</b>	<b>25,845</b>	<b>103,84</b>	<b>674</b>
	<b>Обед</b>					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловый)	250	2,7	2,78	14,58	91
	и сметаной	5	0,125	0,9	0,15	9
ТТК	Гуляш из 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	29	1,98	0,33	12,3	60
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафля)	18	0,34	2,7	5,6	98
	<b>Итого за обед:</b>	<b>759</b>	<b>26,005</b>	<b>33,41</b>	<b>85,45</b>	<b>795</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1405</b>	<b>46,805</b>	<b>59,255</b>	<b>189,29</b>	<b>1469</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
366/04	Запеканка из творога	140	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины	40	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
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>26,9</b>	<b>22,838</b>	<b>65,7</b>	<b>577</b>
	<b>Обед</b>					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
451/04	Котлета мясная	75	9,9	24,6	11,1	302
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Хлеб дарницкий	17	1	0,18	6,5	30
	<b>Итого за обед</b>	<b>739,5</b>	<b>21,3</b>	<b>40,79</b>	<b>79,59</b>	<b>779</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1245,5</b>	<b>48,2</b>	<b>63,628</b>	<b>145,29</b>	<b>1356</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	Печенье	22	1,92	10,2	18	125
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>15,28</b>	<b>35,47</b>	<b>92,49</b>	<b>694</b>



	<b>Обед</b>					
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
461/04	Тефтели 1 вариант, соус сметанный с томатом	80/40	12,27	26,46	15,15	321
508/04	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленным	150	4,1	10,8	39,84	232
	Компот из яблок и груши	30	0,24	0,036	0,52	2,4
	Хлеб дарницкий	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	39	2,64	0,44	16,4	80
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	78
	<b>Итого за обед:</b>	<b>829,5</b>	<b>27,79</b>	<b>45,856</b>	<b>122,51</b>	<b>936,4</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1370,5</b>	<b>43,07</b>	<b>81,326</b>	<b>215</b>	<b>1630,4</b>