

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



Я. Н. Фаденко
« 09 » января 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1-4 КЛАССОВ

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« ____ » _____ 2023 год

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)**

2022-2023 уч.год, 2 полугодие

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. Цен.	Витамины (мг)						Минеральные вещ. (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15				
1	Первая неделя Понедельник Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ГТК	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	0,23	0,21	0,72	8	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 багет	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	25,87	21,76	62,44	574	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 пылпенком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25						
499/04	Котлета из пылпенка	75	11,4	10,2	10,1	178	0,07	1,32	15,01	0,29	35,11	76,7	22	1,76						
595/04	с соусом молочным	40	0,83	2,1	2,84	33	0,014	0,13	11,53	0	26,36	20,39	3,77	0,08						
463/1996	Каша перловая расецлпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192	0,044	0	0	0,59	19,28	154,9	18,99	0,87						
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	31,8	7,5	0,93						
338/2011	Флоды 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	864,5	24,87	21,89	106,47	715	0,361	24,6	53,04	2,88	125,4	408,7	134,5	6,49						
	Всего за день	1364,5	50,74	43,65	168,91	1289	0,503	26,27	78,62	20,29	191	604,2	176,6	10,1						

	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						
	Обед																			
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с пылешком и сметаной	250	1,8	4,98	8,13	85	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83						
ТТК	Рулет из пылешка с яйцом и моркови	70	9,67	9,64	5,55	146	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1						
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32	0,016	0,51	13,8	17,4	12,85	13,06	3,36	0,16						
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	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,026	10	0,2	16	11	9	2,2							
	Итого за обед	842,5	21,065	28,02	101,8	729	0,229	29,85	58,3	268,1	132,8	241,3	90,78	6,24						
	Всего за день	1342,5	36,905	53,37	187,98	1300,8	0,582	84,4	65,94	269	183	611,3	267,5	14,46						
	Среда																			
	Завтрак																			
499/04	Котлета рубленая из пылешка	50	7,6	6,8	6,73	119	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1						
601/04	с соусом сметанный с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32	0,01	0,4	10,15		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	19,01	0,53						
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	670	19,86	23,79	91,89	657	0,18	1,8	67,31	1,19	345,6	342,5	79,21	3,15						

	Пятница																		
	Завтрак																		
333/04	Макаронь с сыром	150/15	10	8	36	257	0,09	0	61	0,9	160,9	141,9	45,5	1					
12,14/200	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2	0,007	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18					
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86					
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или багон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
338/2011	Флоды свежие	шт	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2					
	Итого за завтрак	625	16,02	9,31	119,57	641,2	0,237	24	101	3,108	231,2	273,2	169,8	3,57					
	Обед																		
138/04	Суп картофельный с крупой и щипленком отварным	250	1,98	2,72	12,12	86	0,09	8,25	0	2	26,7	55,98	22,78	0,88					
		12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25					
431/04	Печень по-строгановски(соус сметанный с томатом и луком	50/50	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	3,44	33,24	239,3	17,47	5					
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01					
12,14/200	с овощами свежими	20	0,16	0,02	5,02	2,8	0,008	4	0	0,024	9,2	16,8	5,6	0,24					
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122	0,03	0	0	5,2	20,32	19,36	8,12	0,45					
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93					
	Итого за обед	777,5	25,57	27,02	108,85	747,8	0,563	20,7	5785	10,95	115,9	591,2	204	12,76					
	Всего за день	1402,5	41,59	36,33	228,42	1389	0,8	44,7	5886	14,06	347	864,4	373,8	16,33					
	Вторая неделя																		
	Понедельник																		
	Завтрак																		
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, топингами в ассортименте (пукаты, топинг, и др)	200/5/10	6,15	6,39	42,75	242	0,19	1,17	58	46,2	138,1	184,4	47,6	1,23					
			0,08	0,04	8,22	34	0,004	3,3	0	0	1,4	0	0	0,04					
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	30	1,822	5,94	13,04	110	0,024	0	48,6	2,73	7,52	22,1	3,69	0,3					
ГОСТ	Хлеб пшеничный или багон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
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	672	15,492	19,02	108,29	650	0,308	8,57	126,8	49,19	459,7	423,7	93,13	2,9					

	Обед																			
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25						
	с пышками отварными	12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25						
499/04	Котлета из филе пышка	75	11,4	10,2	10,1	178	0,07	1,32	15,01	0,29	35,11	76,7	22	1,76						
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32	0,01	0,3	7,6	0,19	6,6	6,53	2,18	0,09						
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01						
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18						
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						
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,026	10		0,2	16	11	9	2,2						
	Итого за обед	857,5	29,52	30,97	128,21	847	0,511	14,42	25,11	1,97	173	685,9	234,3	12,67						
	Всего за день	1529,5	45,012	49,99	236,5	1497	0,819	22,99	151,9	51,16	632,7	1110	327,4	15,57						
	Вторник																			
	Завтрак																			
ТТК	Палочки куриные с сыром	75	10,9	11,01	8,8	176	0,06	0,15	15	0,49	33	72	19,5	1,65						
587/04	с соусом молочным	25	0,52	1,3	1,8	24	0,01	0,1	8,65	0	16,48	12,74	2,36	0,05						
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						
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62	0	1,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13						
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						
12,14/200	Плоды свежие	1шт	0,2	0,025	0,65	192	0,007	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18						
	Итого за завтрак	690	18,94	21,865	73,75	761	0,172	4,38	23,65	2,728	90,51	186,8	53,33	5,69						
	Обед																			
132/04	Расоольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	101	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1						
	с пышками 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						
461/04	Тефтели 1 вариант	80/40	9,7	23	28,9	354	0,11	1,05	49,3	0,64	42,1	149,2	25,7	2,1						
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86						
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						
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						
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	817,5	24,455	37,46	123,92	921	1,483	62,33	92,98	6,66	155,5	535,1	117,6	6,195						
	Всего за день	1507,5	43,395	59,325	197,67	1682	1,654	66,71	116,6	9,388	246	721,9	170,9	11,89						

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
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	814,5	25,375	28,13	107,91	746	0,424	23,12	37,02	38,16	133,6	436,2	207	19,68
	Всего за день	1494,5	48,115	43,67	211,88	1392	1,792	98,06	137	62,83	245,5	705,4	353,5	23,25
	средняя калорийность двух разового питания(обед+завтрак)				1437,5ккал									
	средний объем питания	1422,75												

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

за рацион двухразового питания: объем 1200г, Энергет.ценность от 1100-1373 ккал