

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр социального питания»



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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



**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	
1	Первая неделя	3	4	5	6	7
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК	Горошек зеленый консервирован	30	0,9	0,15	2,19	17
333/04	Макаронны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,2	299
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
338/2011	Плоды свежие(груша)	1шт	0,64	0,48	16,38	75
	<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>12,57</b>	<b>15,15</b>	<b>80,27</b>	<b>517</b>
	<b>Обед</b>					
199/2022	Огурцы консервированные	28	0,24	0,036	0,52	2,3
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	30	0,3	1,51	1,84	22
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>782,5</b>	<b>24,12</b>	<b>28,706</b>	<b>99,98</b>	<b>713,3</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1366,5</b>	<b>36,69</b>	<b>43,856</b>	<b>180,25</b>	<b>1230,3</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
12/2003	Овощи свежие(огурцы)	39	0,28	0,04	0,76	4,4
ТТК	Зразы ленивые мясные	80	10,3	12,95	6,49	182
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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	50	3	14,5	32	225
	<b>Итого:</b>	<b>579</b>	<b>20,66</b>	<b>37,16</b>	<b>122,99</b>	<b>851,4</b>
	<b>Обед</b>					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с мясом и сметаной	10/5	2,84	4,54	0	53
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	9,6
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
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	66
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>24,15</b>	<b>30,06</b>	<b>95,18</b>	<b>755,6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1469</b>	<b>44,81</b>	<b>67,22</b>	<b>218,17</b>	<b>1607</b>



	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	21	1,58	0,62	10,78	56
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого:</b>	<b>668</b>	<b>18,54</b>	<b>36,29</b>	<b>95,12</b>	<b>736</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	34
ТТК	Картофель тушеный с мясом	40/210	17,3	14,6	43	363
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,32	5,9	11,62	90
	<b>Итого за обед</b>	<b>752,5</b>	<b>24,67</b>	<b>27,99</b>	<b>96,17</b>	<b>711</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1420,5</b>	<b>43,21</b>	<b>64,28</b>	<b>191,29</b>	<b>1447</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
366/04	Запеканка из творога	150	26,2	23,2	24,72	412
616/2004	с соусом ягодным из смородины	30	0,015	0,006	3,8	15
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	123	0,49	0,49	12,05	58
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>28,405</b>	<b>24,336</b>	<b>65,85</b>	<b>595</b>
	<b>Обед</b>					
14/2003	Овощи свежие(помидоры)	45	0,41	0,09	1,71	8
147/04	Суп с макаронными изделиями	250	2,45	5,28	16,88	121
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
601/04	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
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого за обед</b>	<b>802,5</b>	<b>22,75</b>	<b>27,44</b>	<b>111,1</b>	<b>718</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1325,5</b>	<b>51,155</b>	<b>51,776</b>	<b>176,95</b>	<b>1313</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
12,14/2003	Овощи свежие(помидоры)	48	0,45	0,1	1,35	8,5
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	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	40	2,64	11,8	23,24	180
	<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>24,2</b>	<b>34,48</b>	<b>117,28</b>	<b>846,5</b>



	<b>Обед</b>					
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
463/2004	Тефтели мясные с рисом (паровые)	80	12,3	13,4	6,9	196
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	25	1,5	7,25	16	149
	<b>Итого за обед</b>	<b>780,5</b>	<b>25,18</b>	<b>33,58</b>	<b>75,78</b>	<b>713</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1358,5</b>	<b>49,38</b>	<b>68,06</b>	<b>193,06</b>	<b>1559,5</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК	Окорочок цыпленка без кости припущенный	50	14,6	12,2	0,095	168
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
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	Кондитерское изделие(печенье)	28	1,98	8,85	17,43	126
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>23,84</b>	<b>37,89</b>	<b>86,755</b>	<b>678</b>
	<b>Обед</b>					
199/2022	Огурцы консервированные	40	0,32	0,04	0,68	3,2
139/04	Суп картофельный с горохом с мясом отварным	250 10	7,5 2,26	3,25 3,16	17,25 0	128 38
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>28,86</b>	<b>28,46</b>	<b>111,08</b>	<b>792,2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1310</b>	<b>52,7</b>	<b>66,35</b>	<b>197,835</b>	<b>1470,2</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
12/2003	Огурцы свежие(тепличные)	28	0,24	0,03	0,78	4
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	24	1,5	7,25	16	108
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого</b>	<b>532</b>	<b>25,55</b>	<b>23,92</b>	<b>106,09</b>	<b>701</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем с цыпленком и сметаной	250 12,5/5	1,83 2,83	4,9 2,42	11,75 0	99 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
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



338/2011	Плоды свежие (яблоко)	1шт	0,39	0,39	9,5	46
	<b>Итого за обед</b>	<b>856,5</b>	<b>22,59</b>	<b>43,35</b>	<b>95,91</b>	<b>869</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1388,5</b>	<b>48,14</b>	<b>67,27</b>	<b>202</b>	<b>1570</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
451/04	Котлета мясная	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
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	18	1,5	0,59	10,27	48
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого :</b>	<b>658</b>	<b>17,9</b>	<b>31,46</b>	<b>91,56</b>	<b>715</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	80	10,24	6,24	6,8	123
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
387/2011	Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	33	2,31	5,28	22,77	149
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790,5</b>	<b>24,1</b>	<b>33,29</b>	<b>121,14</b>	<b>818</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1448,5</b>	<b>42</b>	<b>64,75</b>	<b>212,7</b>	<b>1533</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК	Палочки куриные с сыром	80	11,63	11,74	9,36	187
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
387/2011	Напиток из ягод протертых с сахаром	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>601</b>	<b>19,47</b>	<b>21,95</b>	<b>96,92</b>	<b>663</b>
	<b>Обед</b>					
132/04	Рассольник ленинградский(с рисом)	250	2,6	2,5	16,98	101
	с мясом и сметаной	10/5	2,39	3,91	0	46
461/04	Тефтели 1 вариант,	80	11,17	22,14	12	289
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	9,6
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12,14/2003	Овощи свежие(огурцы)	24	0,27	0,06	1,14	3,3
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	<b>Итого за обед</b>	<b>764</b>	<b>21,5</b>	<b>33,92</b>	<b>90,48</b>	<b>749,9</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1365</b>	<b>40,97</b>	<b>55,87</b>	<b>187,4</b>	<b>1412,9</b>

	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
ТТК	и зеленым горошком консервированным	30	0,9	0,15	2,19	17
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	1шт	0,51	0,51	12,54	60
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>18,57</b>	<b>23,9</b>	<b>63,62</b>	<b>504</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
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
518/04	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23	143
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	31	1,98	0,33	12,3	64
	<b>Итого за обед:</b>	<b>758,5</b>	<b>24,5</b>	<b>26,12</b>	<b>83,71</b>	<b>670</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1286,5</b>	<b>43,07</b>	<b>50,02</b>	<b>147,33</b>	<b>1174</b>