

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Муртовкина



2024 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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	
<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>					
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	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
338/2011	Фрукты свежие(яблоко)	136	0,54	0,54	13,32	64
	<b>Итого:</b>	<b>768</b>	<b>14,05</b>	<b>13,97</b>	<b>100,96</b>	<b>576</b>
	<b>Обед</b>					
138/04	Суп картофельный с крупой и цыпленком 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 фруктов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	32	2,11	0,35	13,11	66
	<b>Итого за обед</b>	<b>774,5</b>	<b>30,02</b>	<b>21,92</b>	<b>108</b>	<b>713</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1542,5</b>	<b>44,07</b>	<b>35,89</b>	<b>208,96</b>	<b>1289</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>22,49</b>	<b>25,9</b>	<b>93,78</b>	<b>651</b>
	<b>Обед</b>					
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)	50/50/23	15,71	27,73	3,79	327
177/2022	с горошком консервированным		0,69	0	1,38	8,28
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
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>24,085</b>	<b>39,55</b>	<b>81,32</b>	<b>779,68</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1351</b>	<b>46,575</b>	<b>65,45</b>	<b>175,1</b>	<b>1430,68</b>

	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
340/04	Омлет натуральный с маслом	150/2	15,66	18,51	2,92	<b>240</b>
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	<b>119</b>
ГОСТ	Батон нарезной	37	2,78	0,37	19,02	<b>97</b>
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	2шт/120	7,32	7,68	89,64	<b>427</b>
	<b>Итого:</b>	<b>509</b>	<b>29,84</b>	<b>30,1</b>	<b>129,16</b>	<b>883</b>
	<b>Обед</b>					
132/04	Рассольник ленинградский	250/5	2,6	2,5	16,98	<b>101</b>
	и сметаной		0,125	0,9	0,15	<b>9</b>
595/2022	Наггетсы (4*25)	90	8	5,9	9,9	<b>143</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	<b>245</b>
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	<b>46</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	<b>82</b>
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	40	3	6,4	28	<b>180</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>21,665</b>	<b>25,34</b>	<b>117,73</b>	<b>806</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1284</b>	<b>51,505</b>	<b>55,44</b>	<b>246,89</b>	<b>1689</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
864/2022	Блинчики	150/20	6,24	21,59	43,68	<b>383</b>
ГОСТ	с молоком сгущенным		1,5	0,04	11,36	<b>52</b>
ТТК	Напиток из варенья (черная смородина)	200	0	0	28,96	<b>109</b>
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	<b>53</b>
338/2011	Плоды свежие(груша)	125	0,5	0,38	12,88	<b>60</b>
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>9,74</b>	<b>22,6</b>	<b>107,15</b>	<b>657</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	<b>130</b>
499/04	Котлета из филе цыпленка	100/30	15,2	13,6	13,47	<b>233</b>
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	<b>232</b>
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	<b>94</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	35	2,31	0,39	14,35	<b>72</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>26,67</b>	<b>33,44</b>	<b>106,01</b>	<b>783</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1290</b>	<b>36,41</b>	<b>56,04</b>	<b>213,16</b>	<b>1440</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
366/04	Запеканка из творога	140/40	24,4	21,64	23	<b>385</b>
616/2004	с соусом ягодным из смородины		0,02	0,008	5,06	<b>20</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,88	0,74	12,83	<b>68</b>
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>
	<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	250/5	1,8	4,98	8,13	<b>85</b>
	со сметаной		0,125	0,9	0,15	<b>9</b>
451/04	Котлета из свинины		13,29	30,69	16,32	<b>391</b>
553/22	с соусом сметанным с томатом,	100/30/20	0,84	3,24	2,34	<b>24</b>
199/2022	с огурцом соленым		0,56	0	0,6	<b>2,4</b>
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	<b>221</b>
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	<b>90</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>22,195</b>	<b>46,14</b>	<b>96,84</b>	<b>884,4</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1291</b>	<b>49,095</b>	<b>68,978</b>	<b>162,54</b>	<b>1461,4</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
333/04	Макароны с сыром	150/15/13	8,58	13,58	34,2	<b>299</b>
177/2022	с горошком консервированным		0,39	0	0,78	<b>4,7</b>
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	<b>90</b>
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	<b>53</b>
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	<b>158</b>
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>16,07</b>	<b>20,57</b>	<b>84,65</b>	<b>604,7</b>
	<b>Обед</b>					
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	<b>128</b>
492/2004	Плов из цыпленка	40/210	17,7	26,8	55,1	<b>519</b>
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	<b>46</b>
ТУ	Хлеб гречишный	23	1,52	0,27	9,55	<b>47</b>
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	<b>78</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>743</b>	<b>28,6</b>	<b>32,09</b>	<b>107,8</b>	<b>818</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1352</b>	<b>44,67</b>	<b>52,66</b>	<b>192,45</b>	<b>1422,7</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	<b>391</b>
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	<b>221</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	<b>53</b>
338/2011	Плоды свежие(груша)	134	0,54	0,4	13,8	<b>65</b>
	<b>Итого :</b>	<b>634</b>	<b>19,43</b>	<b>39,24</b>	<b>94,24</b>	<b>809</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем,	250/5	1,83	4,9	11,75	<b>99</b>
	со сметаной		0,125	0,9	0,15	<b>9</b>
499/04	Биточек куриный		15,2	13,6	13,47	<b>233</b>
595/04	с соусом молочным	100/30/11	0,62	1,58	2,13	<b>25</b>
199/2022	с огурцом соленым		0,31	0	0,33	<b>1,32</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	<b>232</b>
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	<b>118</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>

	<b>Итого за обед</b>		<b>776</b>	<b>25,205</b>	<b>32,17</b>	<b>110,13</b>	<b>779,32</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>1410</b>	<b>44,635</b>	<b>71,41</b>	<b>204,37</b>	<b>1588,32</b>
	<b>Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
ТТК	Зразы ленивые мясные(св)			11,8	28,51	15,65	362
601/04	с соусом сметанным с томатом	100/30/19		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
	<b>Итого :</b>		<b>623</b>	<b>20,63</b>	<b>43,485</b>	<b>108,93</b>	<b>822</b>
	<b>Обед</b>						
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой	250/5		2,7	2,78	14,58	91
	и сметаной			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
685/04	Чай с сахаром	200/15		0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	18		1,19	0,2	7,38	37
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафля)	25		1	7,5	15	133
	<b>Итого за обед</b>		<b>748</b>	<b>25,815</b>	<b>38,08</b>	<b>89,72</b>	<b>805</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>1371</b>	<b>46,445</b>	<b>81,565</b>	<b>198,65</b>	<b>1627</b>
	<b>Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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
	<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 со сметаной	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>791,5</b>	<b>26,09</b>	<b>47,1</b>	<b>87,84</b>	<b>880</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>1297,5</b>	<b>52,99</b>	<b>69,938</b>	<b>153,54</b>	<b>1457</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	Кондитерское изделие(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	<b>116</b>
ТТК	Картофель тушеный с мясом(св)	250/30	15,59	26,51	42,66	<b>461</b>
199/2022	с огурцом соленым		0,84	0	0,9	<b>3,6</b>
631/2004	Компот из яблок и груши	200	0,16	0	28,4	<b>107</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	36	2,38	0,4	14,76	<b>74</b>
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(Печенье )	22	1,92	10,2	18	<b>125</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>808,5</b>	<b>27,59</b>	<b>43,51</b>	<b>113,12</b>	<b>886,6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1349,5</b>	<b>42,87</b>	<b>78,98</b>	<b>205,61</b>	<b>1580,6</b>