

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Я.Н.Фаленко

16.05.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1-4 КЛАССОВ

Г. ВОЛГОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 2022 год

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

2022-2023 уч.год

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. Цен.	Витамины (мг)							Минеральные вещ. (мг)				
			Б	Ж	У	6	ккал	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	Первая неделя Понедельник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
ТТК	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	0,42	15	1,76	22	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 батон	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	26,06	36,55	63,48	588	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 выпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25							
ТТК	Котлета рубленая из индейки	50	8,7	12,17	8,9	179	0,05	1,49	0,015	0,002	16,25	123,1	54,74	1,1							
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25	0,01	0,1	8,65	6,46	19,77	15,29	2,83	0,06							
508/04	Каша пшениная рассыпчатая	150	7,1	5,49	40,38	229		0			16,9		48,1	1,6							
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	Фрукты 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	829,5	24,49	24,49	109,18	745	0,293	24,74	35,17	8,462	97,57	295	195,4	6,54							
	Всего за день	1329,5	50,55	61,04	172,66	1333	0,435	26,41	60,75	25,87	163,2	490,5	237,6	10,15							

	Итого за завтрак	630	21,28	20,01	85,91	598	0,15	1,8	40,31	0,59	356,6	281	82,97	3,18
	Обед													
	Овоши свежие, или консервированные	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	0,03	11,5	21	7	0,3
12,14/200	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
110/04	с пылленком 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
478/04	Запеканка картофельная с мясом	200	13,5	32,58	42,36	506	0,35	6,83	28,6	94,84	60,64	404,5	151,6	547,1
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24	0,01	0,4	10,15	0	8,8	8,7	2,9	0,12
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед	777,5	21,775	43,52	93,65	826	0,465	122,6	46,25	99,56	139,4	542,1	200,9	550,5
	Всего за день	1407,5	43,055	63,53	179,56	1424	0,615	124,4	86,56	100,2	496,1	823,1	283,9	553,6
	Четверг													
	Завтрак													
366/04	Запеканка из творога или сырники	130/30	22,66	20,1	21,4	358	0,09	0,33	118	2,08	191	272	30,6	1,1
616/2004	повидло, или соус клюквенный		0,015	0,006	3,8	57	0	0,18	0	0	2,09	1,02	0,45	0,9
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	45	2,73	8,91	19,56	165	0,04	0	48,6	2,73	7,52	22,1	3,69	0,3
ПОСТ	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
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,63	0,16	5,9	30	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за завтрак	500	27,875	29,426	75,54	716	0,17	13,4	167	5,27	229	334	55,6	5,62
	Обед													
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,6	0	2,43	43,3	188	27,5	0,83
	с пылленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,03	7,5	2,02	9,5	20,9	3	0,25
ТТК	Голубцы ленивые из филе пылленка	85	8,95	7,68	7,87	134								
601/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	9,6	0,01	0,01	10,2	0,07	8,2	6,82	1,59	10,2

	Итого за завтрак	510	19,1	35,3	93	728	0,51	8,53	31,2	4,42	44,4	221	47,4	3,73
	Обед													
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,2	1,18
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,03	7,5	2,02	9,5	20,9	3	0,25
451/04	Биточек	60	7,92	19,68	8,88	241								
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
541/04	Рагу овощное	150	2,55	16,5	12,9	213	0,06	32,4	0	1,65	114	89,3	42,9	3,45
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	6	0	12,5	11,5	5,75	3,82	0,12
338/2011	Прюды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,04	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед	802,5	17,655	47,83	79,9	822	0,18	58,7	27,5	19,1	193	213	92,4	8,13
	Всего за день	1312,5	36,755	83,13	172,9	1550	0,69	67,3	58,7	23,5	238	434	140	11,9
	Четверг													
	Завтрак													
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276	0,01	0,28	315	120	108	238	17,2	2,82
	с зеленым горошком	30	0,9	0,15	2,19	17	0	2,34	22,8	0,01	6	18,9	5,7	0,39
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	Сыр	30	5,1	8,6	0,24	98	0	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338/2011	Прюды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,05	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого за завтрак	557	25,16	32,25	49,59	591	0,1	17,5	362	121	141	335	91,8	5,27
	Обед													
12,14/20	Овощи свежие или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2	0,01	3	0	0,02	6,9	12,6	4,2	0,18
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130	0,09	8,25	0	2	26,7	56	22,8	0,88
ТТК	Пельмени ленивые с овощами	70	8,8	11,4	8,1	168	0,36	4	16	2,2	13,1	133	22,5	1,5
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24	0,01	0,4	10,2		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	0,53
ТТК	Увар	200	0,56	0,024	29,64	114	0,03	0	0	5,2	20,3	19,4	8,12	0,45

ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,04	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед	770	20,38	28,174	103,17	723,2	0,56	15,7	53,2	10,3	85,2	323	87	4,59
	Всего за день	1327	45,54	60,424	152,76	1314,2	0,66	33,2	415	131	226	658	179	9,86
	Питания													
	Завтрак													
ТТК	Виточек морской	75	13,9	6,72	7,15	143	0,08	0,86	18,4	23,2	34,3	94,7	15,8	0,75
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137	1,16	3,75	33,2	0,15	38,3	77	26,7	0,86
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	21,8	84	0,01	50	0,03	0,18	9	8,25	7,75	0,33
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	1шт	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
	Итого за завтрак	660	22,09	16,44	102,09	659	1,36	74,6	112	24,7	106	263	144	3,47
	Обед													
	Щи из свежей капусты с													
124/04	картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85	0,08	18,5	0	2,38	34	47,4	22,2	0,83
	с пыленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,03	7,5	2,02	9,5	20,9	3	0,25
297/2011	Фрикадельки куриные	50	6,4	3,9	4,25	77	0,02	1,06	10,2	20,3	25,8	43,9	7,66	0,55
600/04	с соусом сметанным	30	0,27	0,25	1,72	10	0,007	0,011	10,2	0,072	8,2	6,82	1,59	10,15
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
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	0,04	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	784,5	21,535	25,79	105,36	700	0,41	22,5	30,9	26	118	410	202	19,4
	Всего за день	1444,5	43,625	42,23	207,45	1359	1,77	97,1	142	50,7	224	673	346	22,8
	средняя калорийность двух разового п				1323ккал									
	средний объем питания	1274г												

обед для учащихя 1-4 кл объем не ниже 700г, Эн.ценность от 705-823 ккал

завтрак

объем 500г, Энергет.ценность от 400-550 ккал