

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



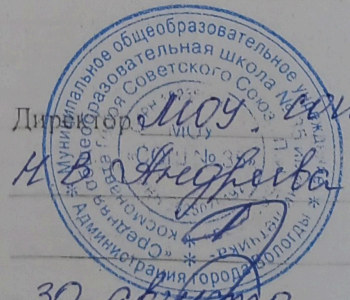
Я.Н.Фалесенко

«14» августа 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



Директор ШКОЛЫ №35  
И.В. Федкина

«30» августа 2023 год

**Примерное 10-дневное меню**  
 для организации питания обучающихся начальных классов  
 с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)202-2024 уч.год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеп. ккал
			Б	Ж	У	
1	Первая неделя	3	4	5	6	7
	Понедельник					
	Завтрак					
177/2022	Горошек консервированный	30	0,9	0,15	2,19	17
488/04	Птица тушеная с соусе с овощами	50/40	15,41	15,98	3,8	220
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,35</b>	<b>25,55</b>	<b>62,92</b>	<b>598</b>
	Обед					
12,14/20	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	5
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	118
	и цыпленком отварным	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	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	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого за обед</b>	<b>764,5</b>	<b>24,22</b>	<b>29,21</b>	<b>100,88</b>	<b>724</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1264,5</b>	<b>47,57</b>	<b>54,76</b>	<b>163,8</b>	<b>1322</b>
	Вторник					
	Завтрак					
12,14/20	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
ТТК	Фрикадельки по-калнинградски	80	12,63	8,2	8,3	156
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
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ТУ	Хлеб гречишный	25	1,65	0,29	10,38	51
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>18,96</b>	<b>17,76</b>	<b>87,76</b>	<b>565</b>
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	123
534/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	42
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед</b>	<b>817,5</b>	<b>21,595</b>	<b>26,35</b>	<b>98,14</b>	<b>722</b>
	Среда					

	<b>Завтрак</b>					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>19,64</b>	<b>26,29</b>	<b>94,09</b>	<b>666</b>
	<b>Обед</b>					
12,14/200	Помидоры и огурцы в нарезку	60	0,27	0,03	1,71	10
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
478/04	Запеканка картофельная с мясом	200	13,5	32,58	42,36	506
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
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>762,5</b>	<b>20,855</b>	<b>43,86</b>	<b>91,79</b>	<b>838</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1432,5</b>	<b>40,495</b>	<b>70,15</b>	<b>185,88</b>	<b>1504</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4т/20	Пудинг из творога с яблоками	130/30	19,85	9,36	13,35	217
616/2004	с соусом ягодным, или повидлом		0,015	0,006	3,8	15
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	1,62	2,26	2,16	80
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,43	0,17	14,6	68
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>23,755</b>	<b>12,046</b>	<b>58,79</b>	<b>486</b>
	<b>Обед</b>					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
595/04	с соусом молочным	35	0,73	1,84	2,49	29
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 пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ, ТТК	Выпечное и кондитерское изделие	30	1,822	5,94	13,04	110
	<b>Итого за обед</b>	<b>797,5</b>	<b>22,147</b>	<b>26,48</b>	<b>97,29</b>	<b>730</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1324,5</b>	<b>45,902</b>	<b>38,526</b>	<b>156,08</b>	<b>1216</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Пятница</b>					
12,14/20	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	11
333/04	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	257
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
338/2011	Плоды свежие	1шт	3	1	42	192
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>16,05</b>	<b>9,31</b>	<b>120,5</b>	<b>648</b>
	<b>Обед</b>					

138/04	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,98	2,72	12,12	86
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
431/04	Печень по-строгановски(соус сметанный с томатом)	50/40	13,26	11,23	3,52	196
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
638/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	42
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>757,5</b>	<b>26,02</b>	<b>29,03</b>	<b>117,28</b>	<b>830</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1447,5</b>	<b>29,02</b>	<b>30,03</b>	<b>159,28</b>	<b>1022</b>
	<b>Вторая неделя/Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, вареньем	200/10/15	6,2	9,99	42,82	275
			0,075	0,03	8	25
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>652</b>	<b>13,715</b>	<b>16,67</b>	<b>95,1</b>	<b>564</b>
	<b>Обед</b>					
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128
	с цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
499/04	Биточек из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие	50	1,88	3	29,16	150
	<b>Итого за обед</b>	<b>807,5</b>	<b>31</b>	<b>33,57</b>	<b>147,57</b>	<b>906</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1459,5</b>	<b>44,715</b>	<b>50,24</b>	<b>242,67</b>	<b>1470</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК	Филе цыпленка рубленое,запеченное с сыром	90/30	13,94	14,1	0,27	183
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
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,32</b>	<b>25,09</b>	<b>77,57</b>	<b>621</b>
	<b>Обед</b>					
132/04	Рассольник ленинградский(с рисом)	250	2,6	2,5	16,98	101
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
461/04	Тефтели 1 вариант	80/40	9,7	23	28,9	354
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед</b>	<b>852,5</b>	<b>20,325</b>	<b>33,38</b>	<b>114,32</b>	<b>837</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1352,5</b>	<b>41,645</b>	<b>58,47</b>	<b>191,89</b>	<b>1458</b>



Завтрак						
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Сыр	30	5,1	8,6	0,24	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>24,26</b>	<b>32,1</b>	<b>47,4</b>	<b>574</b>
Обед						
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
ТТК	Колбаски школьные(св)	80	12,2	11,37	11,42	194
587/04	с соусом томатным	20	0,2	1,01	1,24	15
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
ТТК	Выпечное изделие, или кондитерское изделие собственного производства	30	1,82	5,94	13,04	110
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>24,72</b>	<b>31,824</b>	<b>117,65</b>	<b>846</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1270</b>	<b>48,98</b>	<b>63,924</b>	<b>165,05</b>	<b>1420</b>

1871/1872

the first year (1871) the number of students was 100  
the second year (1872) the number of students was 110  
the third year (1873) the number of students was 120

1874

1875

1876