

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
	Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого:	584	12,57	15,15	80,27	517
	Обед					
199/2022	Огурцы консервированные	28	0,24	0,036	0,52	2,3
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком отварным	250 12,5	2,73 2,7	2,8 1,67	20,45 0	118 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
	Итого за обед	782,5	24,12	28,706	99,98	713,3
	Всего за день	1366,5	36,69	43,856	180,25	1230,3
	Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого:	579	20,66	37,16	122,99	851,4
	Обед					
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
	Итого за обед	890	24,15	30,06	95,18	755,6
	Всего за день	1469	44,81	67,22	218,17	1607

	Среда					
	Завтрак					
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
	Итого:	668	18,54	36,29	95,12	736
	Обед					
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
	Итого за обед	752,5	24,67	27,99	96,17	711
	Всего за день	1420,5	43,21	64,28	191,29	1447
	Четверг					
	Завтрак					
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	Фрукты свежие(яблоки)	123	0,49	0,49	12,05	58
	Итого:	523	28,405	24,336	65,85	595
	Обед					
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 фруктов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	802,5	22,75	27,44	111,1	718
	Всего за день	1325,5	51,155	51,776	176,95	1313
	Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого:	578	24,2	34,48	117,28	846,5

	Обед					
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
	Итого за обед	780,5	25,18	33,58	75,78	713
	Всего за день	1358,5	49,38	68,06	193,06	1559,5
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого:	505	23,84	37,89	86,755	678
	Обед					
199/2022	Огурцы консервированные	40	0,32	0,04	0,68	3,2
139/04	Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128
	с мясом отварным	10	2,26	3,16	0	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
	Итого за обед	805	28,86	28,46	111,08	792,2
	Всего за день	1310	52,7	66,35	197,835	1470,2
	Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого	532	25,55	23,92	106,09	701
	Обед					
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
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)	шт	0,39	0,39	9,5	46
	Итого за обед		856,5	22,59	43,35	95,91
	Всего за день		1388,5	48,14	67,27	202
	Среда					
	Завтрак					
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
	Итого :	658	17,9	31,46	91,56	715
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	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 с	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
	Итого за обед:	790,5	24,1	33,29	121,14	818
	Всего за день:	1448,5	42	64,75	212,7	1533
	Четверг					
	Завтрак					
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 саха	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	601	19,47	21,95	96,92	663
	Обед					
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
	Итого за обед	764	21,5	33,92	90,48	749,9
	Всего за день	1365	40,97	55,87	187,4	1412,9

	Пятница					
	Завтрак					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
ГТК	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
	Итого:	528	18,57	23,9	63,62	504
	Обед					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
ГТК	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
	Итого за обед:	758,5	24,5	26,12	83,71	670
	Всего за день:	1286,5	43,07	50,02	147,33	1174