

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



«14» 10 2023 год

Администрация
Муниципальное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»
ИНН 3523245239 • ОГРН 50332501784
ВОЛОГДА
Россия • г. Вологда

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 | | | | | |
| 12,14/200 | Овощи свежие | 30/30 | 0,27 | 0,03 | 1,71 | 11 |
| 333/04 | Макароны с сыром | 150/15 | 10 | 8 | 36 | 257 |
| 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 |
| 338/2011 | Плоды свежие | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 |
| | Итого: | 690 | 15,21 | 9,3 | 102,44 | 576 |
| | Обед | | | | | |
| 12,14/200 | 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 |
| | Итого за обед | 764,5 | 24,22 | 29,21 | 100,88 | 724 |
| | Всего за день | 1454,5 | 39,43 | 38,51 | 203,32 | 1300 |
| | Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 12,14/200 | Овощи свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 4 |
| ТТК | Фрикадельки по-калининградски | 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 |
| | Итого: | 515 | 18,96 | 17,76 | 87,76 | 565 |
| | Обед | | | | | |
| 124/04 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 85 |
| | с мясом и сметаной | 12,0/5 | 2,84 | 4,54 | 0 | 53 |
| 499/04 | Котлета рубленая из цыпленка | 75 | 11,4 | 10,2 | 10,1 | 178 |
| 587/04 | с соусом томатным | 25 | 0,25 | 1,26 | 1,55 | 18,5 |
| 534/04 | Капуста тушеная | 150 | 4,35 | 12 | 33,21 | 258 |
| 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 |
| ГОСТ,ТУ | Кондитерское изделие | 15 | 1,05 | 2,4 | 19,4 | 67,5 |
| | Итого за обед | 762 | 23,87 | 35,76 | 99,7 | 779 |
| | Всего за день | 1277 | 42,83 | 53,52 | 187,46 | 1344 |

| | | | | | | |
|------------|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | 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 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| 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 |
| | Итого: | 660 | 18,48 | 35,87 | 93,79 | 725 |
| | Обед | | | | | |
| 12,14/2003 | Овощи свежие | 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 |
| | Итого за обед | 762,5 | 20,855 | 43,86 | 91,79 | 838 |
| | Всего за день | 1422,5 | 39,335 | 79,73 | 185,58 | 1563 |
| | | | | | | |
| | Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4т/202 | 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 |
| | Итого: | 527 | 23,755 | 12,046 | 58,79 | 486 |
| | Обед | | | | | |
| 135/04 | Суп из овощей | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75 |
| | с мясом и сметаной | 12,0/5 | 2,84 | 4,54 | 0 | 53 |
| ТТК | Голубцы ленивые из филе цыпленка | 85 | 8,95 | 7,68 | 7,87 | 134 |
| 595/04 | с соусом молочным | 25 | 0,52 | 1,3 | 1,8 | 21 |
| 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 пшеничный, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| ТУ, ТТК | Кондитерское изделие | 20 | 1,4 | 3,2 | 13,8 | 90 |
| | Итого за обед | 777 | 23,03 | 28,47 | 94,56 | 745 |
| | Всего за день | 1304 | 46,785 | 40,516 | 153,35 | 1231 |
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| 12,14/200 | Овощи свежие | 45 | 0,036 | 0,045 | 1,17 | 6,3 |
| 499/04 | Котлета из филе цыпленка | 75 | 11,4 | 10,2 | 10,1 | 173 |
| 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 | Хлеб пшеничный, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| | Итого: | 530 | 19,936 | 21,255 | 88,39 | 637,3 |

| | | | | | | |
|---------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | Обед | | | | | |
| 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 | 15 | 0,99 | 0,17 | 6,2 | 31 |
| ТУ,ГОСТ | Кондитерское изделие | 25 | 1,5 | 7,25 | 16 | 149 |
| | Итого за обед | 747,5 | 25,19 | 33,93 | 109,68 | 853 |
| | Всего за день | 1277,5 | 45,126 | 55,185 | 198,07 | 1490,3 |
| | | | | | | |
| | Вторая неделя/Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 652 | 13,715 | 16,67 | 95,1 | 564 |
| | Обед | | | | | |
| 139/04 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,5 | 3,25 | 17,25 | 128 |
| | с мясом отварным | 12 | 2,71 | 3,79 | 0 | 45 |
| 499/04 | Биточек из филе цыпленка | 50 | 7,6 | 6,8 | 6,75 | 119 |
| 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 |
| 631/04 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,32 | 0 | 35,8 | 98 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| ГОСТ | Фрукты свежие | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за обед | 842 | 26,01 | 30,77 | 125,64 | 771 |
| | Всего за день | 1494 | 39,725 | 47,44 | 220,74 | 1335 |
| | | | | | | |
| | Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| ГТК | Филе цыпленка рубленое,запеченное с сыром | 80/30 | 16,5 | 12,33 | 0,44 | 173 |
| 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 |
| ГТК | Узвар | 200 | 0,56 | 0,024 | 29,64 | 114 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| | Итого: | 500 | 24,44 | 23,344 | 78,42 | 616 |
| | Обед | | | | | |
| 132/04 | Рассольник ленинградский(с рисом) | 250 | 2,6 | 2,5 | 16,98 | 101 |
| | с мясом и сметаной | 12,0/5 | 2,84 | 4,54 | 0 | 53 |
| 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 |
| | Итого за обед | 852 | 20,34 | 35,5 | 114,32 | 856 |
| | Всего за день | 1352 | 44,78 | 58,844 | 192,74 | 1472 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|-----------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 443/04 | Плов | 250 | 21,43 | 16,31 | 53,41 | 433 |
| 12,14/200 | Овощи свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 4 |
| 631/04 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,32 | 0 | 35,8 | 98 |
| ТТК | Кондитерское или выпечное изделие | 30 | 1,822 | 5,94 | 13,04 | 110 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 83 |
| | Итого | 550 | 26,452 | 22,72 | 119,43 | 728 |
| | Обед | | | | | |
| 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 |
| 451/04 | Котлета | 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 |
| 699/04 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,2 | 93 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| 338/2011 | Плоды свежие | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 75 |
| | Итого за обед | 902,5 | 22,435 | 43,31 | 105,19 | 932 |
| | Всего за день | 1452,5 | 48,887 | 66,03 | 224,62 | 1660 |
| | | | | | | |
| | Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 12,14/200 | Овощи свежие | 30/30 | 0,27 | 0,03 | 1,71 | 9 |
| 54-5.1p/20 | Котлета рыбная с морковью | 75/25 | 9,68 | 3,1 | 3,75 | 80 |
| 587/04 | с соусом томатным | | 0,3 | 1,51 | 1,84 | 22 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 4,8 | 20,44 | 137 |
| ТТК | Напиток из ягод замороженных | 200 | 0,25 | 0,1 | 21,8 | 84 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| ТУ | Кондитерское изделие | 30 | 2 | 2,3 | 21,6 | 115 |
| | Итого : | 570 | 17,39 | 12,06 | 81,77 | 517 |
| | 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 | 70 | 8,96 | 5,46 | 5,95 | 108 |
| 600/04 | с соусом сметанным | 40 | 0,36 | 0,33 | 2,3 | 13 |
| 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 |
| ГОСТ | Кондитерское изделие | 30 | 2,1 | 4,8 | 38,8 | 135 |
| | Итого за обед: | 787,5 | 22,45 | 29,12 | 143,12 | 767 |
| | Всего за день: | 1357,5 | 39,84 | 41,18 | 224,89 | 1284 |
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 342/04 | Омлет с сыром | 145/5 | 17,4 | 22,5 | 2,8 | 283 |
| ТТК | и зеленым горошком | 25 | | | | 15 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| 338/2011 | Плоды свежие | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 500 | 21,22 | 23,35 | 47,14 | 498 |

| | 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 |
| 601/04 | соуомс сметанным с томатом | 20 | 0,56 | 2,16 | 1,56 | 16 |
| 512/04 | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6 | 37 | 221 |
| ТТК | Узвар | 200 | 0,56 | 0,024 | 29,64 | 114 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| ТТК | Выпечное или кондитерское изделие собственного производства | 30 | 1,82 | 5,94 | 13,04 | 110 |
| | Итого за обед: | 770 | 25,08 | 32,964 | 117,87 | 847 |
| | Всего за день: | 1270 | 46,3 | 56,314 | 165,01 | 1345 |