

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Я.Н.Фадеев

Г.

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

Г. ВОЛОГДА



**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания обучающихся начальных классов  
с ограниченными возможностями здоровья(РВЗ)2023-2024 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>					
12,14/200	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	<b>11</b>
333/04	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	<b>257</b>
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	<b>46</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	<b>70</b>
338/2011	Плоды свежие	1шт	3	1	42	<b>192</b>
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>15,21</b>	<b>9,3</b>	<b>102,44</b>	<b>576</b>
	<b>Обед</b>					
12,14/200	Овощи свежие	<b>30</b>	0,24	0,03	0,78	<b>5</b>
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	<b>118</b>
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	<b>26</b>
451/04	Биточек(из говядины)	75	11,81	11,51	9,81	<b>192</b>
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	<b>30</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	<b>232</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<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>1454,5</b>	<b>39,43</b>	<b>38,51</b>	<b>203,32</b>	<b>1300</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
12,14/200	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	<b>4</b>
ТТК	Фрикадельки по-калининградски	80	12,63	8,2	8,3	<b>156</b>
553/22	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	<b>24</b>
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	<b>221</b>
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	<b>109</b>
ТУ	Хлеб гречишный	25	1,65	0,29	10,38	<b>51</b>
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>18,96</b>	<b>17,76</b>	<b>87,76</b>	<b>565</b>
	<b>Обед</b>					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	<b>85</b>
	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	<b>53</b>
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	<b>178</b>
587/04	с соусом томатным	25	0,25	1,26	1,55	<b>18,5</b>
534/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	<b>258</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие	15	1,05	2,4	19,4	<b>67,5</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>762</b>	<b>23,87</b>	<b>35,76</b>	<b>99,7</b>	<b>779</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1277</b>	<b>42,83</b>	<b>53,52</b>	<b>187,46</b>	<b>1344</b>

	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
451/04	Котлета	50	6,6	16,4	7,4	<b>201</b>
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	<b>30</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	<b>232</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	<b>47</b>
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	<b>158</b>
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>18,48</b>	<b>35,87</b>	<b>93,79</b>	<b>725</b>
	<b>Обед</b>					
12,14/2003	Овощи свежие	60	0,27	0,03	1,71	<b>10</b>
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	<b>99</b>
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	<b>34</b>
478/04	Запеканка картофельная с мясом	200	13,5	32,58	42,36	<b>506</b>
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	<b>33</b>
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	<b>94</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<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>1422,5</b>	<b>39,335</b>	<b>79,73</b>	<b>185,58</b>	<b>1563</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4т/202	Пудинг из творога с яблоками	130/30	19,85	9,36	13,35	<b>217</b>
616/2004	с соусом ягодным, или повидлом		0,015	0,006	3,8	<b>15</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	1,62	2,26	2,16	<b>80</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	<b>47</b>
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,43	0,17	14,6	<b>68</b>
	<b>Итого:</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	<b>75</b>
	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	<b>53</b>
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	<b>134</b>
595/04	с соусом молочным	25	0,52	1,3	1,8	<b>21</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	<b>245</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	<b>70</b>
<b>ТУ, ТТК</b>	Кондитерское изделие	20	1,4	3,2	13,8	<b>90</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>777</b>	<b>23,03</b>	<b>28,47</b>	<b>94,56</b>	<b>745</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1304</b>	<b>46,785</b>	<b>40,516</b>	<b>153,35</b>	<b>1231</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Пятница</b>					
12,14/200	Овощи свежие	45	0,036	0,045	1,17	<b>6,3</b>
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	<b>173</b>
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	<b>25</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	<b>245</b>
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	<b>118</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	<b>70</b>
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>19,936</b>	<b>21,255</b>	<b>88,39</b>	<b>637,3</b>

	<b>Обед</b>					
138/04	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,98	2,72	12,12	<b>86</b>
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	<b>26</b>
431/04	Печень по-строгановски(соус сметанный с томатом)	50/40	13,26	11,23	3,52	<b>196</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	<b>232</b>
638/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	<b>133</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	<b>31</b>
ТУ,гост	Кондитерское изделие	25	1,5	7,25	16	<b>149</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>747,5</b>	<b>25,19</b>	<b>33,93</b>	<b>109,68</b>	<b>853</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1277,5</b>	<b>45,126</b>	<b>55,185</b>	<b>198,07</b>	<b>1490,3</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	<b>275</b>
			0,075	0,03	8	<b>25</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	<b>47</b>
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	<b>158</b>
	<b>Итого:</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	<b>128</b>
	с мясом отварным	12	2,71	3,79	0	<b>45</b>
499/04	Биточек из филе цыпленка	50	7,6	6,8	6,75	<b>119</b>
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	<b>40</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	<b>232</b>
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	<b>98</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
гост	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>842</b>	<b>26,01</b>	<b>30,77</b>	<b>125,64</b>	<b>771</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1494</b>	<b>39,725</b>	<b>47,44</b>	<b>220,74</b>	<b>1335</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК	Филе цыпленка рубленное,запеченное с сыром	80/30	16,5	12,33	0,44	<b>173</b>
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	<b>245</b>
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	<b>114</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,44</b>	<b>23,344</b>	<b>78,42</b>	<b>616</b>
	<b>Обед</b>					
132/04	Рассольник ленинградский(с рисом)	250	2,6	2,5	16,98	<b>101</b>
	с мясом и сметаной	12,0/5	2,84	4,54	0	<b>53</b>
461/04	Тефтели 1 вариант	80/40	9,7	23	28,9	<b>354</b>
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	<b>137</b>
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	<b>133</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	<b>31</b>
гост	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>852</b>	<b>20,34</b>	<b>35,5</b>	<b>114,32</b>	<b>856</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1352</b>	<b>44,78</b>	<b>58,844</b>	<b>192,74</b>	<b>1472</b>

	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	<b>433</b>
12,14/200	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	<b>4</b>
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	<b>98</b>
ТТК	Кондитерское или выпечное изделие	30	1,822	5,94	13,04	<b>110</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	<b>83</b>
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,452</b>	<b>22,72</b>	<b>119,43</b>	<b>728</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	<b>99</b>
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	<b>34</b>
451/04	Котлета	75	9,9	24,6	11,1	<b>302</b>
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	<b>245</b>
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	<b>93</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	<b>75</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>902,5</b>	<b>22,435</b>	<b>43,31</b>	<b>105,19</b>	<b>932</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1452,5</b>	<b>48,887</b>	<b>66,03</b>	<b>224,62</b>	<b>1660</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
12,14/200	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	<b>9</b>
54-5.1p/2(	Котлета рыбная с морковью	75/25	9,68	3,1	3,75	<b>80</b>
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	<b>137</b>
ТТК	Напиток из ягод замороженных	200	0,25	0,1	21,8	<b>84</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	<b>70</b>
ТУ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	<b>115</b>
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>17,39</b>	<b>12,06</b>	<b>81,77</b>	<b>517</b>
	<b>Обед</b>					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	<b>85</b>
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,83	2,42	0	<b>34</b>
297/2011	Фрикадельки куриные	70	8,96	5,46	5,95	<b>108</b>
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	<b>13</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	<b>232</b>
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	<b>98</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
гост	Кондитерское изделие	30	2,1	4,8	38,8	<b>135</b>
	<b>Итого за обед:</b>	<b>787,5</b>	<b>22,45</b>	<b>29,12</b>	<b>143,12</b>	<b>767</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1357,5</b>	<b>39,84</b>	<b>41,18</b>	<b>224,89</b>	<b>1284</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	<b>283</b>
ТТК	и зеленым горошком	25				<b>15</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
гост	Хлеб пшеничный,или батон	40	3,16	0,4	19,32	<b>94</b>
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,22</b>	<b>23,35</b>	<b>47,14</b>	<b>498</b>

	<b>Обед</b>					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	<b>130</b>
ТТК	Колбаски школьные(св)	80	12,2	11,37	11,42	<b>194</b>
601/04	соуомс сметанным с томатом	20	0,56	2,16	1,56	<b>16</b>
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	<b>221</b>
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	<b>114</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	30	1,82	5,94	13,04	<b>110</b>
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>25,08</b>	<b>32,964</b>	<b>117,87</b>	<b>847</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>46,3</b>	<b>56,314</b>	<b>165,01</b>	<b>1345</b>