

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «Центр социального питания»



Н.Н.Мутовкина

« 10 февраля 2025 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



« 10 февраля 2025 год

**Примерное 10-дневное меню
бесплатного двухразового питания
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
1-4-х классов 2024-2025 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
302/2004	Каша Дружба вязкая с маслом сливочным	200/5	6,15	6,39	42,75	242
686/04	Напиток	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	21	1,58	0,62	10,78	55
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	633	13,59	13,46	88,15	514
	Обед					
143/04	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,16	2,32	7,92	62
437/2004	Гуляш из свинины	90	9,30	24,54	3,64	272
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,10	4,80	20,70	135
	Итого:	700	20,31	36,38	95,33	780
	Всего за день	1333	33,90	49,84	183,48	1 294
	Вторник					
	Завтрак					
433/04	Мясо тушеное	90	9,11	23,54	3,23	261
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221
699/04	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93
ГОСТ	Хлеб гречишный	39	3,81	0,66	23,98	80
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	28	1,62	0,78	21,48	98
	Итого:	507	18,24	30,98	109,89	753
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/3	0,72	4,48	2,63	53
461/04	Тефтели из свинины с соусом томатным	110	11,27	27,14	12,65	297
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	245
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	37	2,44	0,41	15,17	76
	Итого:	700	19,73	41,23	79,66	728
	Всего за день	1207	37,97	72,21	189,55	1 481
	Среда					
	Завтрак					
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	90	9,80	7,91	9,82	147
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232

ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16,00	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	44	2,90	0,50	18,19	91
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,84	0,86	6,90	39
	Итого:	504	17,88	20,12	90,75	571
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой	200	2,16	2,22	11,66	73
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	633
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	38	2,51	0,42	15,58	78
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	2,4	10,35	68
	Итого:	703	22,82	45,82	105,60	909
	Всего за день	1207	40,70	65,94	196,35	1 480
	Четверг					
	Завтрак					
864/2022	Блинчики	150	10,63	11,00	31,05	258
616/2004.	Соус шоколадный	30	1,38	2,79	14,10	83
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	1,50	0,96	20,28	91
338/2011	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,46	0,46	11,27	54
	Итого:	500	13,97	15,21	76,70	486
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,48	17,80	134
461/04	Тефтели из свинины с соусом сметанным с томатом	90	7,14	18,03	11,79	235
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,10	4,80	20,70	135
	Итого:	700	20,02	33,69	114,60	844
	Всего за день	1200	33,99	48,90	191,30	1330
	Пятница					
	Завтрак					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	90	11,35	11,78	14,36	205
587/04	Соус томатный	40	0,40	2,02	2,48	30
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	245
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	31	1,98	0,33	12,30	62
	Итого:	517	19,09	23,33	78,56	601
	Обед					
147/04	Суп с макаронными изделиями	200	3,20	4,20	16,36	108
ТТК	Гуляш из филе цыпленка	100	7,90	6,01	3,38	99
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	36	2,38	0,40	14,76	74
ГОСТ	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,95	6,60	20,10	147
	Итого:	716	19,73	28,06	109,45	717
	Всего за день	1233	38,82	51,39	188,01	1 318

	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
333/04	Макароны с сыром	150/15/10	8,58	13,58	34,20	299
177/2022	с горошком консервированным		0,30	0,05	0,73	6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,50	0,59	10,27	53
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,40	19,40	158
	Итого:	595	16,18	20,67	79,61	573
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,48	17,80	134
461/04	Тефтели мясные с рисом и соусом сметанным с томатом	90	7,14	18,03	11,79	235
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232
177/2022	Горошек консервированным	22	0,60	0,10	1,46	8
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16,00	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,30	62
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,00	2,50	17,50	100
	Итого:	727	21,06	36,29	116,69	833
	Всего за день	1322	37,24	56,96	196,30	1 406
	Вторник					
	Завтрак					
451/04	Котлета мясная	90/30	14,28	20,33	14,59	322
587/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,95	0,77	13,35	68
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,68	1,72	13,80	78
	Итого :	516	22,01	30,38	95,59	768
	Обед					
ТТК	Борщ с капустой и картофелем	200	0,64	4,03	2,52	48
437/2004	Гуляш из свинины	90	9,30	24,54	3,64	272
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,40	83
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,10	4,80	20,70	135
	Итого:	710	19,45	38,20	94,03	787
	Всего за день	1226	41,46	68,58	189,62	1 555
	Среда					
	Завтрак					
461/04	Тефтели из свинины с соусом сметанным с томатом	90	7,14	18,03	11,79	235
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232
631/04	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,32	0,00	35,80	98
ГОСТ	Хлеб гречишный	28	2,74	0,47	17,22	58
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	56	3,24	1,56	42,96	197
	Итого:	524	17,54	30,86	147,61	820
	Обед					
ТТК	Бульон с овощами и гречками	200/10	1,45	2,52	9,32	65

451/04	Биточек	90/30	14,28	23,33	14,59	322
587/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	245
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	2,4	10,35	68
	Итого:	710	23,37	39,13	91,51	810
	Всего за день	1234	40,91	69,99	239,12	1 630
	Четверг					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	150	6,95	7,94	42,26	276
	с молоком сгущенным	20	1,50	0,04	11,36	52
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94
ГОСТ	Батон нарезной	32	2,31	0,91	15,79	84
338/2011	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
	Итого:	502	11,56	9,29	102,81	553
	Обед					
ТТК	Суп с пшеном и томатом, фаршем свиным	200/5	4,16	6,90	14,96	135
ТТК	Зразы ленивые мясные	90/30	10,62	25,66	14,09	326
587/04	с соусом томатным		0,30	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,10	10,80	39,84	232
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	35	2,31	0,39	14,35	72
	Итого:	710	21,69	45,31	100,09	844
	Всего за день	1212	33,25	54,60	202,90	1 397
	Пятница					
	Завтрак					
ТТК	Биточек рубленый из цыпленка	90/40	11,35	11,78	14,36	205
587/04	с соусом томатным		0,40	2,02	2,48	30
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	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	12,30	62
	Итого:	517	19,09	23,33	78,56	601
	Обед					
ТТК	Суп с макаронными изделиями и фаршем свиным	200/5	4,33	5,78	16,36	127
461/04	Тефтели из свинины с соусом сметанным с томатом	90	7,14	18,03	11,79	235
512/04	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	35	2,77	0,47	17,22	87
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,00	2,50	17,50	100
	Итого:	705	20,04	32,83	114,88	827
	Всего за день	1222	39,13	56,16	193,44	1 428