

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____



Я.Н. Фадеевко

2022 г.

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

1-4 КЛАССОВ

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 2022 год

Примерное 10-дневное меню
Для организации питания обучающихся начальных классов
с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)
2022-2023 уч.год

№ респ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. Цен.	Витамины (мг)							Минеральные вещ. (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Са	Р	Мг	Fe	
1	Первая неделя Понедельник Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ТТК	Окорочок цыпленка бройлера (без кости) припущенный	75	18	12,03	0,42	182	0,026	0	0,23	15	29,25	107,3	15	1,35							
600/04	соус сметанный(или молочный, или сметанный с томатом)	25	0,42	15	1,76	22	0,006	0,011	10,15	0,071	8,2	6,83	1,59	0,06							
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75							
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86							
12,14/200	Овощи консервированные или свежие	20	0,6	0,1	1,46	12	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26							
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33							
	Итого за завтрак	500	26,06	36,55	63,48	588	0,142	1,671	25,58	17,41	65,6	195,5	42,19	3,61							
	Обед																				
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	118	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98							
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25							
ТТК	Котлета рубленая из индейки	50	8,7	12,17	8,9	179	0,05	1,49	0,015	0,002	16,25	123,1	54,74	1,1							
595/04	с соусом молочным	40	0,83	2,1	2,84	33	0,014	0,13	11,53	0	26,36	20,39	3,77	0,08							
508/04	Каша пшениная рассыпчатая	150	7,1	5,49	40,38	229		0			16,9		48,1	1,6							
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9							
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93							
338/2011	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,048	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72							
	Итого за обед	839,5	24,7	25,01	109,89	753	0,297	24,77	38,05	2,002	104,2	300,1	196,3	6,56							
	Всего за день	1339,5	50,76	61,56	173,37	1341	0,439	26,44	63,63	19,41	169,8	495,6	238,5	10,17							

