

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Федеральный научный центр безопасности и качества питания»

Я.Н. Фадеев

октябрь 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
5-11 КЛАССОВ
Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 2023 год

Примерное 12-дневное меню двухразового питания
для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)
завтрак -550г, обед 800г **на 2023-2024 уч.год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергет.цен.
			Б	Ж	У	
						ккал
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная(с маслом)	300/5	7,9	8,96	32,37	234
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
337/2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	79
ТУ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого	605	19,75	18,73	79,88	576
	Обед					
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленком	300/15	3,28	3,4	24,54	181
451/04	Биточек	50	7,87	7,67	6,54	132
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	38
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
	Итого за обед	840	19,64	27,05	124,69	816
	Итого (за завтрак+обед)	1445	39,39	45,78	204,57	1392
	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	238/33
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТТК	Булочка, или другое выпечное изделие собственного производства	50	2,73	8,91	19,56	169
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,16	0,15	7,09	47
	Итого за завтрак	575	13,64	16,58	85,83	544
	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	с мясом и сметаной	15,0/5	3,51	5,49	0	64
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	855	24,48	29,7	111,43	820
	Итого (за завтрак+обед)	1430	38,12	46,28	197,26	1364

	Среда					
	Завтрак					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	300/5	8,1	4,5	44,8	241
	с маслом		0,05	3,6	0,07	33
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,98	8,85	17,43	126
	Итого за завтрак	575	14,81	18,7	97,52	575
	Обед					
12,14/2003	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	495
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
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	885	23,405	53,14	108,2	825
	Итого (за завтрак+обед)	1460	38,215	71,84	205,72	1400
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша пшенная жидкая молочная	300/5	9,2	4,7	43,5	242
	с маслом		0,05	3,6	0,07	33
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон, или хлеб пшеничный	25	1,88	0,74	12,83	67
ТТК	Блинчик(п/ф) с вареньем	50/10	2,6	6,4	22,88	154
	Итого за завтрак	597	13,99	15,49	94,5	555
	Обед					
135/04	Суп из овощей	300	2,74	2,8	13,5	90
	с мясом и сметаной	15,0/5	3,51	5,49	0	64
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
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	Кондитерское или выпечное изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого за обед	865	25,95	30,04	114,19	832
	Итого (за завтрак+обед)	1462	39,94	45,53	208,69	1387
	Пятница					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	200	9,2	10,6	56,4	368
621/2004	Соус клюквенный	50	0,025	0,01	6,33	25
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,16	0,15	7,09	47
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,3	0,3	7,35	35
	Итого за завтрак	570	12,205	12,41	93,07	556

	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой	300	2,38	3,26	14,54	103
	с цыпленком отварным	15	3,24	2	0	31
468/04	Оладьи из печени	50	11,12	7,4	4,13	128
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	825	25,7	31,44	114,68	775
	Итого (за завтрак+обед)	1395	37,905	43,85	207,75	1331
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	300	9,5	3,87	44,1	238
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье Ром	30	1,92	10,2	18	120
	Итого за завтрак	565	17,29	21,43	90,38	580
	Обед					
147/04	Суп с вермишелью и цыпленком о	300/10	3,48	6,3	24,54	162
451/04	Котлета с соусом томатным	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04		50	0,5	2,52	3,1	37
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
ТТК	Компот из ягод заморож.	200	0,52	0,18	24,84	103
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	845	20,53	38,61	119,21	910
	Итого (за завтрак+обед)	1410	37,82	60,04	209,59	1490
	Вторая неделя ,Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша рисовая жидкая молочная	300	6	3,68	35,8	191
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
	и вареньем	10	0,05	0,02	5,35	28
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТТК	Кондитерское, или выпечное изделие собственного производства	30	1,822	5,94	13,04	110
	Итого за завтрак	575	13,742	17	82,47	551
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	9	3,9	20,7	154
	с мясом отварным	15	3,38	4,74	0	56
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
595/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	825	28,6	34,13	127,24	851
	Итого (за завтрак+обед)	1400	42,342	51,13	209,71	1402

	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с маслом	300/5	7,9	8,42	32,37	234
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	735	15,44	15,09	77,41	519
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,4	121
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
461/04	Тефтели 1 вариант	60/40	8,1	15,33	8,31	292
520/04	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,53	164
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	Кондитерское изделие промышленного производства	25	2	2,3	21,6	112
	Итого за обед	840	19,305	27,52	102,15	816
	Итого (за завтрак+обед)	1575	34,745	42,61	179,56	1335
	Среда					
	Завтрак					
516/04	Макаронны с сыром	180/20	10,76	16,88	41,04	366
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	45	3,56	0,045	21,74	106
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	55
	Итого за завтрак	565	14,96	17,375	88,58	589
	Обед					
12,14/2003	Овощи свежие	40	0,36	0,08	1,08	5
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	и сметаной	5	0,125	0,75	0	8
451/04	Биточек	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	860	19,115	37,83	107,95	855
	Итого (за завтрак+обед)	1425	34,075	55,205	196,53	1444
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша Дружба жидкая молочная с маслом	300/5	8	7,8	40,07	253
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	Кондитерское изделие промышленного производства	20	3,24	4,52	4,32	164
	Итого за завтрак	550	13,18	12,59	70,03	544

	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	с цыплёнком отварным и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
297/2011	Фрикадельки куриные	70	8,96	5,46	5,95	108
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
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
	Выпечное изделие	50	3,9	3,06	23,9	152
	Итого за обед	907	25,99	31,42	117,81	816,00
	Итого (за завтрак+обед)	1457	39,17	44,01	187,84	1360
	Пятница					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,25	8,3	43,57	275
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,98	8,86	17,44	126
	Итого за завтрак	575	14,59	17,61	95,34	552
	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	300/12	5,23	8,57	15,49	156
ТТК	Биточек морской	75	13,9	6,72	7,15	143
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,46	0,35	11,85	66
	Итого за обед	977	30	26,764	129,43	843
	Итого (за завтрак+обед)	1552	44,59	44,374	224,77	1395
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	271
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
96/2004	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,07	33
ГОСТ	Повидло	20	0,08	0	8	38
	Итого за завтрак	570	16,92	15,01	89,14	555
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перлов	300	3,24	3,34	17,5	109
	с цыпленком отварным и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
ТТК	Бифштекс студенческий	80	11,2	24,8	1,3	272
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	855	26,6	45,19	87,34	859
	Итого (за завтрак+обед)	1425	43,52	60,2	176,48	1414