

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

2024 г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« ____ » _____ 2024 год

**Примерное 12-дневное меню двухразового питания
для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)
завтрак -550г, обед 800г
на 2024-2025 уч.год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	300/3	8,86	6,32	64,08	333
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	18	2,25	0,89	15,4	47
337/2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	79
	Итого	571	16,41	11,86	94,79	516
	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой,	300	2,38	3,26	14,54	103
	и цыпленком отварным	15	3,24	2	0	31
ТТК	Зразы ленивые мясные	100	11,8	28,51	15,65	362
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	26	1,65	0,28	10,25	54
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,84	0,11	4,1	21
	Итого за обед	831	26,23	45,19	100,59	922
	Итого (за завтрак+обед)	1402	42,64	57,05	195,38	1438
	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
ТУ	Кондитерское изделие(вафля)	36	0,68	5,4	11,2	196
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
	Итого за завтрак	571	12,68	13,81	85,78	604
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	и сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
437/2004	Гуляш из отварного мяса		15,71	27,73	3,79	327
199/2022	с огурцом соленым	50/50/17	0,48	0	0,51	2
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	47	3,16	0,53	19,68	97
	Итого за обед	860	26,27	42,47	98,65	883
	Итого (за завтрак+обед)	1431	38,95	56,28	184,43	1487

	Среда					
	Завтрак					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	300/5	8,1	4,5	44,8	241
630/1996	Чай с молоком	200	0,05	3,6	0,07	33
ГОСТ	Батон нарезной	40	1,52	1,35	15,9	81
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	30	2,85	11,05	19,53	102
	Итого за завтрак	575	2,52	2,58	20,7	116
			15,04	23,08	101	573
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	300	3,12	3	20,4	121
		6	0,16	1,08	0,17	11
478/04	Запеканка картофельная с мясом(свинина)	250	16,9	40,73	53	633
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
338/2011	Плоды свежие(апельсин)	146	1,31	0,29	11,83	63
	Итого за обед	939	23,73	45,48	112,92	949
	Итого (за завтрак+обед)	1514	38,77	68,56	213,92	1522
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,2	4,7	43,5	242
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	3,6	0,07	33
ГОСТ	Батон нарезной	25	0,26	0,05	15,22	59
ТТК	Блинчик с молоком сгущенным	50/5	1,88	0,74	12,83	66
	Итого за завтрак	592	2,6	6,4	22,88	145
	Обед		13,99	15,49	94,5	545
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
499/04	Котлета из филе цыпленка	100/45	15,2	13,6	13,47	233
587/04	с соусом томатным		0,45	2,26	2,78	34
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
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
	Итого за обед	810	27,11	36,34	104,28	794
	Итого (за завтрак+обед)	1402	41,1	51,83	198,78	1339
	Пятница					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	200	9,2	10,6	56,4	368
621/2004	с соусом ягодным(смородина)	50	0,025	0,01	6,33	25
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	15	1,12	0,44	7,71	47
338/2011	Плоды свежие (яблоко)	100	0,36	0,36	8,8	47
	Итого за завтрак	565	10,905	11,46	94,25	544

	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
451/04	Котлета мясная	100	13,29	30,69	16,32	391
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	44	2,97	0,5	18,5	91
	Итого за обед	837	24,32	43,50	102,87	884,00
	Итого (за завтрак+обед)	1402	35,225	54,96	197,12	1428
	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 на молоке	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ГОСТ	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,66	3,84	44,82	220
	Итого за завтрак	585	18,79	15,44	116,84	663
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перлов	300	3,24	3,34	17,5	109
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)	100/30	17,51	6,52	10,93	170
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Батон нарезной	24	1,88	0,74	12,83	63
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	880	31,43	24,55	112,61	793
	Итого (за завтрак+обед)	1465	50,22	39,99	229,45	1456
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	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	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
	повидло	30	0,12	0	19,5	57
	Итого за завтрак	575	16,75	12,19	101,79	553
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	9	3,9	20,7	154
492/2004	Плов из цыпленка	40/210	17,7	26,8	55,1	519
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТУ,ГОС	Хлеб гречишный	31	1,98	0,34	12,4	64
ТУ,ГОС	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,62	2,26	2,16	90
	Итого за обед	801	30,5	33,35	105,37	884
	Итого (за завтрак+обед)	1376	47,25	45,54	207,16	1437

[illegible]

	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес"	300	7,85	5,36	32,3	201
	с маслом	2	0,02	1,44	0,03	13
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	6,2	28	180
	Итого за завтрак	562	15,54	16,26	86,55	548
	Обед					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250	6,38	7,6	3	105
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	26	1,72	0,29	10,7	54
	Итого за обед	798,5	26,21	47,34	91,27	894
	Итого (за завтрак+обед)	1360,5	41,75	63,6	177,82	1442
	Пятница					
	Завтрак					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	300	8,1	4,5	44,8	241
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
337/2004	Яйцо вареное вкрутую	50	6,42	0,36	5,81	79
ГОСТ	Батон нарезной	51	3,83	1,48	26,21	134
	Итого за завтрак	605	18,64	9,99	92,89	549
	Обед					
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
ТТК	Картофель тушеный с мясом(св)	250	15,59	26,51	42,66	461
ТТК	Компот из свежих плодов(яблок и груши)	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	60	2,64	0,44	16,4	83
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	77
	Итого за обед	800,5	26,77	35,07	109,66	844
	Итого (за завтрак+обед)	1405,5	45,41	45,06	202,55	1393
	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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
ГОСТ	повидло	20	0,08	0	13	50
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	3,2	14	90
	Итого за завтрак	585	14,33	11,9	106,72	574

	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
499/04	Биточек куриный	100/30	15,2	13,6	13,47	233
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	59	3,94	0,65	24,5	122
ТТК	Кондитерское изделие(слойка с/пр))	30	1,82	5,94	13,04	110
	Итого:	912	29,96	39,79	119,04	953
	Итого (за завтрак+обед)	1497	44,29	51,69	225,76	1527