

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Вологодской области



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального автономного
предприятия «Центр социального питания»



Я.Н.Фалесенко

2020г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ(ОВЗ)

Г. ВОЛОГДА

«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы № _____ -

22

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	Первая неделя	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
	Понедельник																							
	Завтрак																							
182/11	Каша жидкая рисовая молочная	200/5	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	39	130,09	138,14	30,12	0,47										
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										
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44										
ГОСТ	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	38	0,05	0,07	26	17	88	50	3,5	0,1										
	Итого:		10,78	14,12	67,75	440	0,15	1,34	84	56,52	232,54	231,18	51,22	1,87										
	Обед																							
139/04	Суп картофельный с горохом, с цыпленком отварным	250	7,5	3,25	17,25	128	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25										
413/04	Сосиски вареные	12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25										
587/04	Соус томатный	50	5,5	14	0	148	0,05	21,5	0	0,03	8,15	80,15	10,65	0,45										
516/04	Макаронные изделия отварные	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11										
12,14/200	Овощи свежие	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75										
631/04	Компот из свежих фруктов	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	0,03	11,5	21	7	0,3										
ГОСТ	Хлеб дарницкий	200	0,32	0	35,8	142	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18										
	Итого	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93										
	Итого за день		23,8	29,96	102,7	780	0,335	30,47	2,51	3,3	134,46	521,97	88,75	5,22										
	Вторник		34,58	44,08	170,4	1220	0,485	31,81	86,51	59,82	367	753,15	140	7,09										
	Завтрак																							
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276	0,011	0,28	315	119,7	107,9	238,3	17,22	2,82										
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44										
ГОСТ	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	38	0,05	0,07	26	17	88	50	3,5	0,1										
	Итого		21,08	26,05	37,36	467	0,101	3,25	341	137,2	213,15	332,88	39,16	4,26										

[illegible]

[illegible]

	Итого за день		30,085	41,4	165,6	1150	0,443	54,845	66	26,07	335,75	546,28	143,2	11,5
	Суббота													
	Завтрак													
182/11	Каша пшеничная жидкая молочная	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
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
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		12	11,51	78,65	463	0,18	1,06	54,8	0,52	161,22	264,34	61,93	3,64
	Обед													
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8	0	0,025	5	2	4,5	3	0,5	0
541/04	Биточки рубл. мясные	75	11,81	11,51	9,81	192	0,045	0	0	22,79	7,82	125,1	24,45	2,04
	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
534/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
ТТК	Компот из ягод заморож.	200	0,52	0,18	24,84	103	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
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
	Итого:		21,115	30,7	91,48	731	0,24	102,46	25	29,39	200,67	462,3	119,9	67,55
	Итого за день		33,115	42,21	170,1	1194	0,42	103,52	79,8	29,91	361,89	726,64	181,8	71,19
	Вторая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	200/5	9,04	9,35	35,11	262	0,21	1,64	45,2	46,15	182,4	244,3	99,23	2,87
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62	0	1,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ГОСТ	Сыр российский	15	3,48	4,43	0	54	0,075	0,11	39	25,5	132	75	5,25	0,15
	Итого		15,92	14,23	70,43	472	0,325	2,88	84,2	72,17	338,93	377,3	130	5,59
	Обед													
138/04	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,12	86	0,09	8,25	0	2	26,7	55,98	22,78	0,88
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26	0	0	2,5	0,02	5	17,92	2,5	0,25
413/04	Колбасные изделия отварные	50	5,5	14	0	148	0,05	21,5	0	0,03	8,15	80,15	10,65	0,45
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	0,03	11,5	21	7	0,3
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

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
	Итого		16,66	26,33	79,57	629	0,225	36,02	29,51	2,95	68,12	281,29	76,34	4,31
	Итого за день		32,58	40,56	150	1101	0,55	38,9	113,7	75,12	407,05	658,59	206,3	9,9
	Вторник													
	Завтрак													
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	200/5	8,15	6,57	37	230	0,11	0	20	0,73	17,8	110,9	23,8	1,88
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 пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		9,99	6,82	61,88	336	0,13	2,9	20	0,99	30,45	138,08	35,64	3
	Обед													
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34	0	0,025	7,5	2,02	9,5	20,92	3	0,25
499/04	Котлета из цыпленка с маслом	75/5	11,45	13,8	10,17	211	0,06	0,15	35	0,34	34,2	73,5	19,5	1,65
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
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	0,03	11,5	21	7	0,3
631/04	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0	35,8	142	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
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
	Итого:		23,875	30,73	101,9	786	0,265	25,455	42,5	6,99	114,38	233,55	70,3	4,89
	Итого за день		33,865	37,55	163,8	1122	0,395	28,355	62,5	7,98	144,83	371,63	105,9	7,89
	Среда													
	Завтрак													
175/ 11	Каша,Дружба(из пшена и риса) молочн	200/5	3,35	12,2	23,27	216	0,01	0,14	72	0,15	177,2	101,5	7	0,2
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
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	30	2	2,3	21,6	115	0,05	0	12	0	34,8	22,5	8,35	0,43
	Итого		7,13	14,75	69,54	435	0,08	0,24	84	0,41	221,85	149,64	26,35	1,71
	Обед													
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,47	3,92	9,4	79	0,04	8,24	0	1,92	27,56	42,43	20,96	0,95
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8	0	0,025	5	2	4,5	3	0,5	0
461/04	Тефтели 1 вариант	60/30	9,23	6,75	11,18	142	0,08	0,79	37	0,48	31,6	111,9	19,3	1,6
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,026	10		0,2	16	11	9	2,2
631/04	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0	35,8	142	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18

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
	Итого:		17,625	22,95	118,3	712	0,401	20,855	42	4,87	107,46	414,53	200,9	10,87
	Итого за день		23,03	31,61	140,6	1147	0,235	11,861	86,85	55,18	258,42	330	79,13	6,81
	Четверг													
	Завтрак													
315/04	Запеканка рисовая с творогом	125	5,75	6,63	35,25	230	0,04	0,06	20	13,5	45,75	106,25	23,13	0,71
	молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	78	0,02	0,3	0	0	95,1	68,7	10,2	0,06
648/04	Кисель плодово-ягодный (из концентрат)	200	0	0	42,2	162	0,02	2,4	0	780	22,46	18,5	7,26	0,2
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		9,58	6,89	104,2	517	0,1	2,76	20	793,8	167,91	210,85	47,19	1,19
	Обед													
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8	0	0,025	5	2	4,5	3	0,5	0
ТТК	Колбаски куриные	80	12,26	8,8	6	151	0,133	0,92	0,053	0	33,14	133,6	18,3	1,19
463/1996	Каша перловая расыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192	0,04	0	0	0	33,69	154,9	18,99	0,87
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	0,01	5	0	0,03	11,5	21	7	0,3
699/04	Напиток лимонный/апельсиновый	200	0,1	0	24,2	93	0,01	6	0	12,5	11,51	5,75	3,82	0,12
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
	Итого:		21,715	16,6	90,81	588	0,308	22,575	5,053	17,23	144,39	538,3	83,61	4,24
	Итого за день		31,295	23,49	195	1105	0,408	25,335	25,05	811	312,3	749,15	130,8	5,43
	Пятница													
	Завтрак													
160/04	Суп молочный с макаронными изд.	200	4,5	7	18,8	151	0,07	62,4	26,4	0,15	130,4	109,5	21,3	0,52
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155	0,034	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	30	2	2,3	21,6	115	0,05	0	12	0	34,8	22,5	8,35	0,43
	Итого		11,68	12,17	79,26	468	0,174	63,87	38,4	0,41	328,47	281,4	65,58	3,57
	Обед													
131/04	Рассольник домашний	250	2,17	5,1	12,69	115	0,1	13,13	0	2,8	39,75	65,83	28,08	1,08
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8	0	0,025	5	2	4,5	3	0,5	0
388/04	Биточек рыбный	50	6,18	7,44	7,41	92	0,03	0,33	22,6	15,3	18,29	74,14	11,37	0,65
595/04	соус молочный(для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25	0,01	0,1	8,65	6,46	19,77	15,29	2,83	0,06
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53

[illegible]