



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

«18» января 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ(ОВЗ)**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № _____

« _____ » _____ 2021 год

**Примерное 12-дневное меню двухразового питания
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет.це н.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша жидкая рисовая молочная	200/5	5,1	10,72	33,42	251
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
97/2004	Сыр	10	2,32	2,95	0	38
	Итого:	445 г	10,78	14,12	67,75	440
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом,	250	7,5	3,25	17,25	128
	с цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
413/04	Сосиски вареные	50	5,5	14	0	148
587/04	Соус томатный	30	0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого	772,5г	23,8	29,96	102,69	780
	Итого за день	1227,5г	34,58	44,08	170,44	1220
	Вторник					
	Завтрак					
340/04	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,13	17,41	2,06	209
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Кондитерское изделие(печенье,или пряник и	40	3,24	4,52	4,32	160
	Итого	390г	17,79	22,38	40,92	522
	Обед					
98/2011	Суп крестьянский с рисом	250	2,7	2,78	14,58	91
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
388/04	Котлета рыбная	50	6,13	3,84	7,34	59
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
520/04	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189
638/04	Компот из с/ф(курага,или черн,или изк	200	1,04	0,06	30,16	122
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	827,5г	18,845	19,66	98,06	629
	Итого за день	1217,5г	36,635	42,04	138,98	1151

	Среда					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	125	5,75	6,63	35,25	230
621/2004	Соус клюквенный, или повидло, или сг	30	0,015	0,006	3,8	18
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Итого	395г	9,125	7,086	73,38	399
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,47	3,92	9,4	79
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
451/04	Котлета мясная (гов+свин)	50	7,35	11,4	6,73	157
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	777,5 г	18,745	30,78	115,71	775
	Итого за день	1172,5г	27,87	37,866	189,09	1174
	Четверг					
	Завтрак					
182/11	Каша пшенная жидкая молочная	200/5	7,46	8,12	36,98	252
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Кондитерское изделие	40(1 шт)	1,88	3	29,16	150
	Итого	465 г	11,12	11,37	90,81	506
	Обед					
142/2004	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,52	3,17	22	129
ТТК	Колбаски куриные	80	12,26	8,8	6	151
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	94
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	770г	23,16	18,62	95,8	664
	Итого за день	1235г	34,28	29,99	186,61	1170
	Пятница					
	Завтрак					
333/04	Макароны с сыром	135/5/10	7,24	6,67	33,1	213
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Итого	390г	10,66	7,12	67,64	366
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	101
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
499/04	Котлета из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
451/04	Рагу овощное	150	2,55	16,5	12,9	213
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62

338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	827,5г	22,125	35,95	97,95	810
	Итого за день	1217,5г	32,785	43,07	165,59	1176
	Суббота					
	Завтрак					
182/11	Каша пшенная жидкая молочная	200/5	7,46	8,12	36,98	252
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
97/2004	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
	Итого	460г	14,3	13	71,31	457
	Обед					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
541/04	Биточки рубл.мясные	75	11,81	11,51	9,81	192
	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
534/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258
699/04	Напиток из апельсинов	200	0,1	0	25,2	96
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	Итого:	737,5г	24,055	32,3	95,94	771
	Итого за день	1197,5г	38,355	45,3	167,25	1228
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная жидкая молочная	200/5	7,77	9,23	34,2	252
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
97/2004	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
	Итого	460г	14,65	14,11	69,52	462
	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,12	86
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
413/04	Колбасные изделия отварные	50	5,5	14	0	148
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого	772,5г	16,86	26,28	88,16	666
	Итого за день	1232,5г	31,51	40,39	157,68	1128
	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	200/5	8,15	6,57	37	230
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
ГОСТ	Кондитерское изделие	40(1 шт)	1,88	3	29,16	150
	Итого	465г	11,87	9,82	91,04	486

	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
499/04	Котлета из цыпленка с маслом	75/5	11,45	13,8	10,17	211
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
631/04	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0	35,8	142
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	777,5г	23,875	30,73	101,9	786
	Итого за день	1242,5г	35,745	40,55	192,94	1272
	Среда					
	Завтрак					
175/ 11	КашаДружба(из пшена и риса) молочн	200/5	3,35	12,2	23,27	216
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
96/2004	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33
	Итого	450г	6,76	16,25	57,67	400
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,47	3,92	9,4	79
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
461/04	Тефтели 1 вариант	60/30	9,23	6,75	11,18	142
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
699/04	Напиток лимонный/апельсиновый	200	0,1	0	24,2	93
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	837,5г	20,105	24,62	106,72	689
	Итого за день	1287,5г	23,03	31,61	140,6	1089
	Четверг					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	125	5,75	6,63	35,25	230
	молоко сгущеное	30	2,25	0,06	17,04	78
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ,ТУ	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
	Итого	400г	13,48	11,39	78,14	491
	Обед					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Колбаски куриные	80	12,26	8,8	6	151
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	777,5г	24,715	18,27	90,21	615
	Итого за день	1177,5г	38,195	29,66	168,35	1106

	Пятница					
	Завтрак					
160/04	Суп молочный с макаронными изд.	200	4,5	7	18,8	151
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого	450г	11,68	12,17	79,26	468
	Обед					
131/04	Рассольник домашний	250	2,17	5,1	12,69	115
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
388/04		50	6,18	7,44	7,41	92
595/04	Биточек рыбный с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого	765г	15,275	21,3	87,84	587
	Итого за день	1215г	26,955	33,47	167,1	1055
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	200/5	9,04	9,35	35,11	262
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	94
	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
96/2004	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33
	Итого	440 г	11,23	13,44	63,01	459
	Обед					
140/04	Суп картофельный с макар.издел.	250	2,73	2,8	20,45	118
	с цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
468/04	Оладьи из гов.печени с маслом сл.	75	16,73	11,1	6,2	192
		5	0,05	3,6	0,07	33
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	772,5	27,94	24,4	75,77	632
	Итого за день	1212,5	39,17	37,84	138,78	1091
	средняя эерг.ценность за два приема пищи составляет					1155