

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

ФНЦБП «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

«01» ноября 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ
12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

«___» _____ 2021 год

Примерное 12-дневное меню двухразового питания
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)
5-11 классов

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
311/04	Каша жидкая молочная Геркулес	200/5	7,77	9,23	34,2	252
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
97/2004	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
	Итого	445	11,91	12,43	59,86	397
	Обед					
140/04	Суп картофельный с макар.изде	250	2,73	2,8	20,45	118
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
ТТК	Ежики из индейки	60/40	10,8	18,35	12,58	256
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	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	Итого	677,5	21,64	33,79	114,87	761
	Итого за день	1122,5	33,55	46,22	174,73	1158
	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молоч	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
ГОСТ	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54
ГОСТ	Хлеб пшеничный,или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого	457	13,63	11,27	62,85	413
	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофел	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	50	7,6	6,8	6,75	119
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1 шт	0,48	0,48	11,76	56
	Итого:	817,5	20,445	24,25	105,14	734
	Итого за день	1274,5	34,075	35,52	167,99	1147
	Среда					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	125	5,75	6,63	35,25	230
	молоко сгущеное, или соус	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
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого	392	10	6,96	78,14	437

	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
ТТК	Котлета Народная	80	7,74	18,3	6,62	220
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие	1 шт	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	832,5	19,435	33,31	97,55	758
	Итого за день	1224,5	29,435	40,27	175,69	1195
	Четверг					
	Завтрак					
175/ 11	КашаДружба(из пшена и риса)	200/5	3,35	12,2	23,27	216
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	15	0,87	0,11	5,32	35
96/2004	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33
	Итого	425	4,47	15,96	43,67	341
	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 школьные гов+св	60	8,32	14,03	7,86	189
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
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	737,5	20,205	31,5	102,94	736
	Итого за день	1129,5	30,205	38,46	181,08	1173
	Пятница					
	Завтрак					
160/04	Суп молочный с макаронными и	200	4,5	7	18,8	151
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
ГОСТ	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54
	Итого	462	11,4	11,88	53,34	358
	Обед					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
461/04	Тефтели 1 вариант	60/30	8,1	15,33	8,31	202
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/2003	Овощи свежие, или конс	50	0,4	0,05	1,3	7
631/04	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого	787,5	20,9	30,21	97,86	704
	Итого за день	1249,5	32,3	42,09	151,2	1062

	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	200/5	9,04	9,35	35,11	262
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ	Кондитерское изделие	40	3,24	4,52	4,32	160
	Итого	475	14,68	14,18	82,06	625
	Обед					
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
468/04	Оладьи из гов.печени с соусом	50	11,12	7,4	4,13	128
		30	0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12,14/2003	Овощи конс., или свежие	30	0,9	0,15	2,19	17
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:	758	24,35	20,64	64,31	539
	Итого за день	1233	39,03	34,82	146,37	1164
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша жидкая рисовая молочная	200/5	5,1	10,72	33,42	251
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
97/2004	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54
	Итого:	447	10,42	15,4	58,3	411
	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
499/04	Биточек рубл из цыпленка	50	7,6	6,8	6,75	119
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
12,14/2003	Овощи конс.,или свежие	40	1,2	0,2	2,92	20
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	762,5	26,7	22,91	111,06	764
	Итого за день	1209,5	37,12	38,31	169,36	1175
	Вторник					
	Завтрак					
340/04	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,13	17,41	2,06	209
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	1,62	2,26	2,16	80
	Итого	350	14,53	19,92	28,89	393

	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
ТТК	Котлета рыбная Диетическая	75	9	5,5	10,9	127
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
520/04	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	137
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	752,5	20,575	20,58	87,66	580
	Итого за день	1102,5	35,105	40,5	116,55	973
	Среда					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	120	5,52	6,36	33,84	221
621/2004	Соус клюквенный,или повидло,	30	0,015	0,006	3,8	18
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	370	7,315	6,616	62,31	343
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком и сметаной	10 и 5	2,825	2,42	0	30
451/04	Котлета	75	9,73	22,08	10,03	281
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
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого	750	20,865	42,04	99,96	819
	Итого за день	1120	28,18	48,656	162,27	1162
	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
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
97/2004	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
	Итого	435	11,56	11,32	61,65	392
	Обед					
142/2004	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,52	3,17	22	129
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	123
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/2003	Овощи свежие, или консервиров	50	0,4	0,05	1,3	7
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	770	21,92	17,394	111,17	681
	Итого за день	1205	33,48	28,714	172,82	1073

