

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадееenko

_____ 2021 г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« ____ » _____ 2021 год

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

№ 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 из хлопьев 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 макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	118
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
499/04	Котлета из цыпленка	50	7,6	6,8	6,75	119
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
ТТК	Каша рассыпчатая из кускуса	150	6,63	4,13	39,75	213
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
	Итого за обед	729,5	22,52	17,36	96,6	622
	Итого (за завтрак+обед)	1174,5	34,43	29,79	156,46	1019
	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
ГОСТ	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54
ГОСТ	Хлеб пшеничный,или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	457	13,63	11,27	62,85	413
	Обед					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
ТТК	Ежики из индейки	60/40	10,8	18,35	12,58	256
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,13,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	25	0,2	0,025	0,65	3,5
	Итого за обед	760	19,165	30,525	102,66	768,5
	Итого (за завтрак+обед)	1217	32,795	41,795	165,51	1181,5

	Среда					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	125	5,75	6,63	35,25	230
	с молоко сгущенным, или соусом клюквенным	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 за завтрак	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
12,13,14/ 2003	Овощи свежие, или консервированные	20	0,16	0,02	0,52	2,8
	Итого за обед	752,5	19,195	32,93	88,27	716,8
	Итого (за завтрак+обед)	1144,5	29,195	39,89	166,41	1153,8
	Четверг					
	Завтрак					
175/ 11	Каша Дружба(из пшена и риса) м	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 за завтрак	425	4,47	15,96	43,67	341
	Обед					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с цыпленком отварным и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Колбаски школьные	50	6,93	11,69	6,55	158
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
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 за обед	727,5	20,355	29,24	96,49	720
	Итого (за завтрак+обед)	1119,5	30,355	36,2	174,63	1157
	Пятница					
	Завтрак					
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	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 за завтрак	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
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12,13,14/ 2003	Овощи свежие, или консервированные	25	0,2	0,025	0,65	3,5
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	747,5	20,25	28,985	80,65	616,5
	Итого (за завтрак+обед)	1209,5	31,65	40,865	133,99	974,5
	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 за завтрак	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 печени с соусом томатным	50 30	11,12 0,3	7,4 1,51	4,13 1,84	128 22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12,13,14/ 2003	Овощи свежие, или консервированные	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 завтрак+обед)	1233	39,03	34,82	146,37	1164
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
302/04	Каша вязкая молочная с маслом	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
ГОСТ	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54
	Итого за завтрак	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
451/04	Шницель	50	6,6	16,4	7,4	201
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
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
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	722,5	24,04	35,69	114,93	815
	Итого (за завтрак+обед)	1169,5	34,46	51,09	173,23	1226

	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
	Итого за завтрак	350	12,91	17,66	26,73	313
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	101
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
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
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
	Итого за обед	759,5	17,735	18,96	79,28	519
	Итого (за завтрак+обед)	1109,5	30,645	36,62	106,01	832
	Среда					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	150	6,95	7,94	42,26	276
621/2004	Соус клюквенный,или повидло, или молоко сгущенное с сахаром	30	0,015	0,006	3,8	18
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
	Итого за завтрак	407	8,805	8,196	70,94	400
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	с цыпленком отварным и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	30
451/04	Котлета	60	7,92	19,68	8,88	241
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32
508/04	Каша пшенная рассыпчатая	150	7,1	5,49	40,38	229
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,13,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	40	0,32	0,04	1,04	5,6
	Итого за обед	767,5	23,195	37,18	101,67	791,6
	Итого (за завтрак+обед)	1174,5	32	45,376	172,61	1191,6
	Четверг					
	Завтрак					
182/11	Каша пшенная жидкая молочная	200/5	7,46	8,12	36,98	252
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	435	12,37	11,01	63,56	423

