

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеев

2022 г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« ____ » _____ 2022 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. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
516/04	Макаронные изделия отварные	130	4,42	7,93	29,64	212
606/04, (1 вариант)	с соусом польским (1-й вариант)	25	0,83	5	1,67	52
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	Итого	370	6,44	13,15	52,52	352
	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
ТТК	Котлета рубленая из индейки	50	8,7	12,17	8,9	179
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша пшениная рассыпчатая	150	7,1	5,49	40,38	229
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	24,09	24,09	99,38	698
	Итого (за завтрак+обед)	1099,5	30,53	37,24	151,9	1050
	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
773/04	Булочка, или другое выпечное изделие собственного производства	50	3,9	3,06	23,9	139
ГОСТ	Хлеб пшеничный,или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	457	14,05	9,9	86,75	498
	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	Рулет из птицы с яйцом и морковью	50	8,7	11,5	7,3	166
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
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	15	0,99	0,17	6,2	31
12,13,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	20	0,2	0,025	0,65	3
	Итого за обед	720	16,375	25,025	93,12	669
	Итого (за завтрак+обед)	1177	30,425	34,925	179,87	1167

	Среда					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	100	4,6	5,3	28,2	184
	с молоко стуженным, 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	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого за завтрак	357	8,69	5,61	70,12	368
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	99
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
ТТК	Котлета Народная(из свинины)	75	7,26	17,16	6,2	206
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
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
	Итого за обед	740	17,005	30,72	91,95	685
	Итого (за завтрак+обед)	1097	25,695	36,33	162,07	1053
	Четверг					
	Завтрак					
182/11	Каша кукурузная жидкая молочная	200/3	6,4	5,2	37,1	211
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
97/04	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0	36
	Итого за завтрак	428	9,79	8,31	57,43	339
	Обед					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
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	715	17,655	27,57	96,49	694
	Итого (за завтрак+обед)	1143	27,445	35,88	153,92	1033
	Пятница					
	Завтрак					
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	7	18,8	151
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный,или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33
	Итого за завтрак	435	6,49	10,87	44,51	311

	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,12	86
	с цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
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
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	18,23	24,85	88,97	611
	Итого (за завтрак+обед)	1182,5	24,72	35,72	133,48	922
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	200/3	9,02	7,91	35,1	249
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого за завтрак	423	11,26	8,2	76,76	429
	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	11,12	7,4	4,13	128
		30	0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
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	25,3	26,64	83,71	634
	Итого (за завтрак+обед)	1181	36,56	34,84	160,47	1063
	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	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33
	Итого за завтрак	437	6,99	14,57	58,37	390
	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	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
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	25,04	26,09	114,26	733
	Итого (за завтрак+обед)	1159,5	32,03	40,66	172,63	1123

	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная жидкая молочная	200/5	7,77	9,23	34,2	252
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого за завтрак	425	12,52	12,1	59,81	400
	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	50	6	3,7	7,3	85
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	722	14,735	17,16	75,68	477
	Итого (за завтрак+обед)	1147	27,255	29,26	135,49	877
	Среда					
	Завтрак					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	100	4,6	5,3	28,2	184
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	357	6,455	5,556	56,88	308
	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	50	6,6	16,4	7,4	201
601/04	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
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
	Итого за обед	727,5	21,275	32,78	98,37	738
	Итого (за завтрак+обед)	1084,5	27,73	38,336	155,25	1046
	Четверг					
	Завтрак					
182/11	Каша пшенная жидкая молочная	200/5	7,46	8,12	36,98	252
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	435	10,72	9,69	63,51	403
	Обед					

160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	7	18,8	151
297/2011	Фрикадельки куриные	50	6,4	3,9	4,25	77
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62
12,14/2003	Овощи свежие или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2
	Итого за обед	690	17,9	18,874	105	654,2
	Итого (за завтрак+обед)	1125	28,62	28,564	168,51	1057,2
	Пятница					
	Завтрак					
333/04	Макароны с сыром	100/10	5,72	9,05	22,8	199
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	330	7,5	9,3	47,47	303
	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
463/04	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	60	13,03	8,81	8,74	166
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
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	732	21,595	27,23	86,07	634
	Итого (за завтрак+обед)	1062	29,095	36,53	133,54	937
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	200/3	8,13	5,13	33,07	197
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
97/2004	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого за завтрак	433	12,23	8,33	57,74	337
	Обед					
98/2011	Суп крестьянский с крупой(перловой)	250	2,7	2,78	14,58	91
	с цыпленком отварным и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Биточек рубленый из индейки с маслом	50/5	8,8	15,3	7,2	200
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
387/2011	Напиток из клюквы протертой с сахаром	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	702,5	19,905	26,83	100,04	717
	Итого (за завтрак+обед)	1135,5	32,135	35,16	157,78	1054