

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)
завтрак -550г, обед 800г

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен.
			Б	Ж	У	
						ккал
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес"	300	7,85	5,36	32,3	201
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
ГОСТ	Повидло	20	0,08	0	8	38
	Итого	550	9,75	5,61	65,96	348
	Обед					
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,28	3,4	24,54	142
ТТК	Котлета рубленая из индейки	50	8,7	12,17	8,9	179
595/04	с соусом молочным	50	1,03	2,6	3,6	42
508/04	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,46	6,59	48,46	275
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
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
	Итого за обед	840	23,69	25,12	127,54	813
	Итого (за завтрак+обед)	1390	33,44	30,73	193,5	1161
	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	300	9,5	3,87	44,1	238
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
773/04	Булочка, или другое выпечное изделие собственного производства	70	5,46	4,28	33,5	195
	Итого за завтрак	550	15,16	8,2	92,61	490
	Обед					
124/04	ПЦи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	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	Соус томатный	50	0,5	2,52	3,1	37
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	815	18,445	28,37	108,86	773
	Итого (за завтрак+обед)	1365	33,605	36,57	201,47	1263

	Среда					
	Завтрак					
311/04	Каша рисовая жидкая молочная	300	6	3,68	35,8	191
	с изюмом	15	0,44	0,09	9,9	40
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	552	8,44	4,04	71,55	360
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	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	50	1,4	5,4	3,9	40
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
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	840	18,845	34,72	103	759
	Итого (за завтрак+обед)	1392	27,285	38,76	174,55	1119
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша кукурузная жидкая молочная	300	7,5	3,9	44,3	231
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	Повидло	20	0,08	0	8	38
	Итого за завтрак	550	9,52	4,17	77,94	396
	Обед					
135/04	Суп из овощей	300	2,74	2,8	13,5	90
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
ТТК	Колбаски школьные	50	6,93	11,69	6,55	158
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
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	815	18,795	29,15	106,34	771
	Итого (за завтрак+обед)	1365	28,315	33,32	184,28	1167
	Пятница					
	Завтрак					
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,75	10,5	28,2	227
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
	Итого за завтрак	557	10,91	13,61	67,32	425

	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой	300	2,38	3,26	14,54	103
461/04	Тефтели 1 вариант	60/30	8,1	15,33	8,31	202
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
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	800	17,1	26,12	115,35	730
	Итого (за завтрак+обед)	1357	28,01	39,73	182,67	1155
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшенная жидкая молочная	300	9,2	4,7	43,5	242
	с топингом в ассортименте(цукаты, или сироп, или изюм, или варенье)	20	0,16	0,08	16,44	68
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	560	11,34	5,05	86,57	442
	Обед					
147/04	Суп с вермишелью	300	3,48	6,3	24,54	162
	и цыпленком отварным	10				
468/04	Оладьи из печени с соусом	50	11,12	7,4	4,13	128
	томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
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:	820	22,2	29,56	106,89	724
	Итого (за завтрак+обед)	1380	33,54	34,61	193,46	1166
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша рисовая жидкая молочная	300	6	3,68	35,8	191
	с топингом в ассортименте(изюм,или цукаты, или сироп, или варенье)	15	0,58	0,12	13,2	53
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	552	8,58	4,07	74,85	373
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	9	3,9	20,7	154
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
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	810	25,22	29,39	127,24	795
	Итого (за завтрак+обед)	1362	33,8	33,46	202,09	1168

	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная	300	7,85	5,36	32,3	201
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	60	4,68	3,67	28,7	167
	Итого за завтрак	557	12,79	9,08	76,22	427
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,4	121
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
ТТК	Котлета рыбная Диетическая	50	6	3,7	7,3	85
601/04	с соусом молочным	50	1,03	2,6	3,6	42
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
	Итого за обед	800	16,595	15,4	85,25	544
	Итого (за завтрак+обед)	1357	29,385	24,48	161,47	971
	Среда					
	Завтрак					
311/04	Каша кукурузная жидкая молочная	300	7,5	3,9	44,3	231
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,045	21,74	106
	Итого за завтрак	552	11,32	3,995	81,26	396
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
451/04	Котлета	50	6,6	16,4	7,4	201
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
508/04	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,1	0,97	47,9	233
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	815	20,505	29,73	109,8	756
	Итого (за завтрак+обед)	1367	31,825	33,725	191,06	1152
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша пшенная жидкая молочная	300	9,2	4,7	43,5	242
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	35	2,77	0,35	16,91	82
ГОСТ	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33
	Итого за завтрак	550	12,26	8,7	76,48	419

	Обед					
ТТК	Суп сырный	300	4,46	9,6	18,7	174
297/2011	Фрикадельки куриные	50	6,4	3,9	4,25	77
595/04	с соусом молочным	50	1,03	2,6	3,6	42
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	810	18,85	23,72	115,25	753
	Итого (за завтрак+обед)	1360	31,11	32,42	191,73	1172
	Пятница					
	Завтрак					
311/04	Каша Дружба жидкая молочная	300	7,95	4,2	40	220
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
773/04	Булочка, или другое выпечное изделие собственного производства	50	3,9	3,06	23,9	139
	Итого за завтрак	570	13,63	7,51	88,57	463
	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	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	50	0,5	2,52	3,1	37
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
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	832	22,975	31,4	96,93	712
	Итого (за завтрак+обед)	1402	36,605	38,91	185,5	1175
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	300	9,5	3,87	44,1	238
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
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	24
	Итого за завтрак	570	11,48	4,32	73,67	366
	Обед					
98/2011	Суп крестьянский с крупой(перловой)	250	2,7	2,78	14,58	91
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
ТТК	Биточек рубленый из индейки	50	8,7	12,17	8,9	179
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
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:	765	19,225	28,63	113,04	754
	Итого (за завтрак+обед)	1335	30,705	32,95	186,71	1120