

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



М.А.У. «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

август 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 **на 2022-2023 уч.год**

№ 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" жидкая молочная(с маслом)	300/5	7,9	8,96	32,37	234
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	555	9,8	9,21	66,03	381
	Обед					
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленком	300/15	3,28	3,4	24,54	173
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 пшенная рассыпчатая	180	8,46	6,59	48,46	275
387/2011	Напиток из клюквы протертой с сах	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/200	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
	Итого за обед	855	23,69	25,12	127,54	844
	Итого (за завтрак+обед)	1410	33,49	34,33	193,57	1225
	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	271
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	575	15,21	11,8	92,68	523
	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	с цыпленком и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
ТТК	Руллет 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	830	21,68	30,79	108,86	804
	Итого (за завтрак+обед)	1405	36,89	42,59	201,54	1327
	Среда					
	Завтрак					
311/04	Каша рисовая жидкая молочная	300/5/15	6	3,68	35,8	191
	с маслом,с изюмом		0,49	3,69	0,07	73
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	557	8,49	7,64	61,72	393

	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
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	633
601/04	с соусом сметанным	50	1,4	5,4	3,9	40
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	835	23,005	53,09	106,9	956
	Итого (за завтрак+обед)	1392	31,495	60,73	168,62	1349
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша кукурузная жидкая молочная с маслом	300/5	7,55	7,5	44,37	264
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	45	3,56	0,045	21,74	106
	Итого за завтрак	565	11,31	7,595	81,12	427
	Обед					
135/04	Суп из овощей	300	2,74	2,8	13,5	90
	с цыпленком отварным и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,08	29,85	133
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	860	24	25,45	107,43	768
	Итого (за завтрак+обед)	1425	35,31	33,045	188,55	1195
	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	231
	Итого за завтрак	557	10,91	13,61	67,32	517
	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой	300	2,38	3,26	14,54	103
	с цыпленком отварным	15	3,24	2	0	31
431/04	Печень по-строгановски(соус сметанный с томатом и луком	50/50	13,26	11,23	3,52	185
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	825	28,95	32,45	94,12	760
	Итого (за завтрак+обед)	1382	39,86	46,06	161,44	1277
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	300/5	9,2	4,7	43,5	275
	с топингом в ассортименте(изюм,или цукаты, или сироп, или варенье)	15	0,58	0,12	13,2	53
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	11,76	5,09	83,33	460

	Обед					
147/04	Суп с вермишелью и цыпленком отварным	300/10	3,48	6,3	24,54	162
451/04	Котлета с соусом сметанным с томатом	50	6,6	16,4	7,4	201
601/04		50	1,4	5,4	3,9	40
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:	820	18,1	35,63	128,34	828
	Итого (за завтрак+обед)	1380	29,86	40,72	211,67	1288
	Вторая неделя					
	Понедельник		6	3,68	35,8	191
	Завтрак					
182/11	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	300/5	6,05	7,28	35,87	224
	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	557	8,63	7,67	74,92	406
	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)	1367	33,85	37,06	202,16	1201
	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с маслом	300/5	7,9	8,42	32,37	234
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	40	4,68	3,67	28,7	167
	Итого за завтрак	552	12,84	12,14	76,29	460
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,4	121
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
461/04	Тефтели 1 вариант	80/40	9,7	23	28,9	354
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	820	19,265	32,1	103,25	771
	Итого (за завтрак+обед)	1372	32,105	44,24	179,54	1231
	Среда					
	Завтрак					
311/04	Каша кукурузная жидкая молочная с маслом	300/5	7,55	7,5	44,37	264
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	557	11,37	7,595	81,33	429

	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	с цыпленком отварным и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
451/04	Биточек	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	Соус томатный	50	0,5	2,52	3,1	37
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
12,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	50	0,4	0,05	1,3	13
	Итого за обед	880	21,26	39,33	103,44	858
	Итого (за завтрак+обед)	1437	32,63	46,925	184,77	1287
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	300/5	9,25	8,3	43,57	275
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	555	12,31	12,3	76,55	452
	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	300/12	5,23	8,57	15,49	156
388/04	Шницель рыбный	75	9,2	5,76	11	89
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
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	50	4,68	3,67	28,7	139
	Итого за обед	897	27,37	30,954	145,43	865
	Итого (за завтрак+обед)	1452	39,68	43,254	221,98	1317
	Пятница					
	Завтрак					
311/04	Каша Дружба жидкая молочная с маслом	300/5	8	7,8	40,07	253
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2	2,3	21,6	115
	Итого за завтрак	575	13,36	10,55	96	519
	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	с цыпленком отварным и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
297/2011	Фрикадельки куриные	50	6,4	3,9	4,25	77
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
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	837	19,53	26,8	92,21	633
	Итого (за завтрак+обед)	1412	32,89	37,35	188,21	1152

	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	271
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	575	11,53	7,92	73,74	399
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой)	300	3,24	3,34	17,5	109
	с цыпленком отварным и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
ТТК	Биштекс студенческий	50	9,3	5,04	2,66	94
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
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:	830	24,5	25,38	105,56	744
	Итого (за завтрак+обед)	1405	36,03	33,3	179,3	1143