

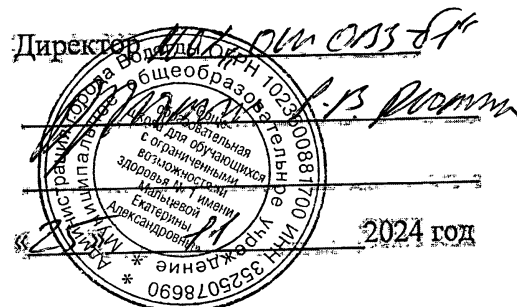
УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»



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

СОГЛАСОВАНО:



**Примерное 12-дневное меню двухразового питания
для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
завтрак - 550г, обед 800г на 2024-2025 уч.год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	300/3	8,86	6,32	64,08	333
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	18	2,25	0,89	15,4	47
337/2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	79
	Итого за завтрак	571	16,41	11,86	94,79	516
	Обед					
138/04	Суп картофельный с крупой и цыпленком отварным	300 15	2,38 3,24	3,26 2	14,54 0	103 31
ТТК	Зразы ленивые мясные	100	11,8	28,51	15,65	362
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	26	1,65	0,28	10,25	54
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,84	0,11	4,1	21
	Итого за обед	831	26,23	45,19	100,59	922
	Итого (за завтрак+обед)	1402	42,64	57,05	195,38	1438
	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	238/33
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Кондитерское изделие (вафля)	25	1	7,5	15	133
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
	Итого за завтрак	567	13,06	15,91	89,79	543
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300 6	2,2 0,16	5,88 1,08	14,1 0,17	119 11
437/2004	Гуляш из отварного мяса	50/50/27	15,71	27,73	3,79	327
199/2022	с огурцом соленым		0,76	0	0,81	3,24
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
	Итого за обед	868	26,36	42,44	97,77	881,24
	Итого (за завтрак+обед)	1435	39,42	58,35	187,56	1424,24

	Среда					
	Завтрак					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	300/5	8,1	4,5	44,8	241
	с маслом		0,05	3,6	0,07	33
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
ГОСТ	Батон нарезной	40	2,85	11,05	19,53	102
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	30	2,52	2,58	20,7	116
	Итого за завтрак	575	15,04	23,08	101	573
	Обед					
132/04	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,4	121
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
478/04	Запеканка картофельная с мясом(свинина)	250	16,9	40,73	53	633
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
338/2011	Плоды свежие(апельсин)	146	1,31	0,29	11,83	63
	Итого за обед	939	23,73	45,48	112,92	949
	Итого (за завтрак+обед)	1514	38,77	68,56	213,92	1522
	Четверг					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	300/5	9,2	4,7	43,5	242
	с маслом		0,05	3,6	0,07	33
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
ТТК	Блинчик с молоком сгущенным	50/5	2,6	6,4	22,88	145
	Итого за завтрак	592	13,99	15,49	94,5	545
	Обед					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
499/04	Котлета из филе цыпленка	100/45	15,2	13,6	13,47	233
587/04	с соусом томатным		0,45	2,26	2,78	34
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 за обед	810	27,11	36,34	104,28	794
	Итого (за завтрак+обед)	1402	41,1	51,83	198,78	1339
	Пятница					
	Завтрак:					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	200	9,2	10,6	56,4	368
621/2004	с соусом ягодным(смородина)	50	0,025	0,01	6,33	25
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	15	1,12	0,44	7,71	47
338/2011	Плоды свежие (яблоко)	100	0,36	0,36	8,8	47
	Итого за завтрак	565	10,905	11,46	94,25	544

	Обед					
124/04	Щи из свеж. капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
451/04	Котлета мясная	100	13,29	30,69	16,32	391
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	44	2,97	0,5	18,5	91
	Итого за обед	837	24,32	43,50	102,87	884,00
	Итого (за завтрак+обед)	1402	35,225	54,96	197,12	1428
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	300	9,5	3,87	44,1	238
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
693/04	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ГОСТ	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,66	3,84	44,82	220
	Итого за завтрак	585	18,79	15,44	116,84	663
	Обед					
Г34/04	Суп крестьянский с крупой(перловой)	300	3,24	3,34	17,5	109
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)	100/30	17,51	6,52	10,93	170
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Батон нарезной	24	1,88	0,74	12,83	63
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	880	31,43	24,55	112,61	793
	Итого (за завтрак+обед)	1465	50,22	39,99	229,45	1456
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	300	9,5	3,87	44,1	238
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
	повидло	30	0,12	0	19,5	57
	Итого за завтрак	575	16,75	12,19	101,79	553
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	9	3,9	20,7	154
492/2004	Плов из цыпленка	40/210	17,7	26,8	55,1	519
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТУ,ГОСТ	Хлеб гречишный	31	1,98	0,34	12,4	64
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,62	2,26	2,16	90
	Итого за обед	801	30,5	33,35	105,37	884
	Итого (за завтрак+обед)	1376	47,25	45,54	207,16	1437

	Вторник					
	Завтрак					
3.11/04	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,2	4,7	43,5	242
	с маслом		0,05	3,6	0,07	33
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	22	1,7	5,59	13,64	125
ГОСТ	Батон нарезной	32	2,4	0,93	16,45	84
	Итого за завтрак	569	13,59	14,87	89,66	546
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
499/04	Биточек куриный		15,2	13,6	13,47	233
587/04	с соусом томатным	100/30/20	0,3	1,51	1,84	22
	и соленым огурцом		0,56	0	0,6	2,4
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,28	10,25	51
	Итого за обед	861	26,03	35,37	118,4	834,4
	Итого (за завтрак+обед)	1430	39,62	50,24	208,06	1380,4
	Среда					
	Завтрак					
3.11/04	Каша Дружба жидкая молочная	300	7,95	4,2	40	220
ГОСТ	с маслом сливочным	2	0,02	1,44	0,03	13
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
337/2004	Яйцо вареное вкрутую	50	6,42	0,36	5,81	79
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	3,2	14	90
	Итого за завтрак	592	18,91	11,14	86,01	536
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой)	300	3,24	3,34	17,5	109
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
ТТК	Зразы ленивые мясные(ов)	100/30	11,8	28,51	15,65	362
601/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	29	1,97	0,32	12,1	60
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафля)	25	1	7,5	15	133
	Итого за обед	870	24,99	53,24	126,9	1085
	Итого (за завтрак+обед)	1462	43,9	64,38	212,91	1621
	Четверг					
	Завтрак					
3.11/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" ж	300	7,85	5,36	32,3	201
	с маслом	2	0,02	1,44	0,03	13
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	6,2	28	180
	Итого за завтрак	562	15,54	16,26	86,55	548

	Обед					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250	6,38	7,6	3	105
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	26	1,72	0,29	10,7	54
	Итого за обед	798,5	26,21	47,34	91,27	894
	Итого (за завтрак+обед)	1360,5	41,75	63,6	177,82	1442
	Пятница					
	Завтрак					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	300	8,1	4,5	44,8	241
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
ГТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
337/2004	Яйцо вареное вкрутую	50	6,42	0,36	5,81	79
ГОСТ	Батон нарезной	51	3,83	1,48	26,21	134
	Итого за завтрак	605	18,64	9,99	92,89	549
	Обед					
ГТК	Бульон с курицей и гречками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
ГТК	Картофель тушеный с мясом(св)	250	15,59	26,51	42,66	461
ГТК	Компот из свежих плодов(яблок и груши)	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	60	2,64	0,44	16,4	83
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	77
	Итого за обед	800,5	26,77	35,07	109,66	844
	Итого (за завтрак+обед)	1405,5	45,41	45,06	202,55	1393
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	300	9,5	3,87	44,1	238
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
ГОСТ	повидло	20	0,08	0	13	50
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	3,2	14	90
	Итого за завтрак	585	14,33	11,9	106,72	574
	Обед					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
499/04	Биточек куриный	100/30	15,2	13,6	13,47	233
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	59	3,94	0,65	24,5	122
ГТК	Кондитерское изделие(слойка с/пр))	30	1,82	5,94	13,04	110
	Итого за обед	912	29,96	39,79	119,04	953
	Итого (за завтрак+обед)	1497	44,29	51,69	225,76	1527