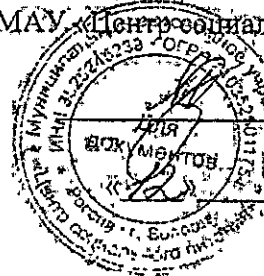


УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

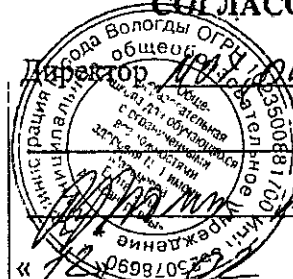
Я.Н. Фадеев



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

СОГЛАСОВАНО:

Директор *И.В. Роман*



2024 год

**Примерное 12-дневное меню двухразового питания
для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
завтрак - 550г, обед 800г на 2023-2024 уч.год**

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Первая неделя						
Понедельник						
Завтрак						
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная, с маслом.	300/5	7,9	8,96	32,37	234
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,16	0,15	7,09	53
337/2004	Яйцо вареное	шт	5,1	4,6	0,3	79
ТУ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,4	3,2	13,8	90
	Итого	595	18,73	19,58	69,51	557
Обед						
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленком	300/15	3,28	3,4	24,54	181
451/04	Биточек мясной	50	7,92	19,68	8,88	241
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
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,28	10,25	52
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,16	0,15	7,09	53
	Итого за обед	850	19,53	38,99	125,87	935
	Итого (за завтрак+обед)	1445	38,26	58,57	195,38	1492
Вторник						
Завтрак						
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	238/33
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТУ	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,1	4,8	38,8	136
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
	Итого за завтрак	565	14,1	13,21	113,38	544
Обед						
124/04	Щи из свеж. капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	с мясом и сметаной	12/5	2,84	4,54	0	53
499/04	Котлета из филе пышленка	75	11,4	10,2	10,1	178
601/04	с соусом сметанным с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
631/04	Компот из яблок и груши	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	47	3,1	0,52	19,27	97
	Итого за обед	859	25,1	32,76	115,05	834
	Итого (за завтрак+обед)	1424	39,2	45,97	228,43	1378

	Обед					
ТТК	Бульон с курицей и гречками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
461/04	Тефтели мясные с рисом паровые	60	8,8	14,85	5,2	188
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
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
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	17	1,19	2,72	11,73	76,5
	Итого за обед	822,5	23,28	40	109,75	846,5
	Итого (за завтрак+обед)	1390,5	36,565	51,61	206,56	1396,5
	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 с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	28	1,96	4,48	10,32	126
	Итого за завтрак	563	17,33	15,71	82,7	586
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с перл. крупой	300	3,24	3,34	17,5	109
	с мясом и сметаной	12/5	2,84	4,54	0	53
451/04	Котлета мясная	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	Итого:	852	23,27	39,62	115,01	914
	Итого (за завтрак+обед)	1415	40,6	55,33	197,71	1500
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/11	Каша рисовая жидкая молочная	300	6	3,68	35,8	191
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
	и вареньем	10	0,05	0,02	5,35	28
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	34	2,38	5,44	23,46	153
	Итого за завтрак	589	15,72	16,68	101,58	618
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	9	3,9	20,7	154
	с мясом отварным	12	2,71	3,79	0	45
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
595/04	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
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122
ТУ	Хлеб гречишный	48	3,84	0,96	17,72	101
	Итого за обед	840	29,87	33,89	126,71	859
	Итого (за завтрак+обед)	1429	45,59	50,57	228,29	1477

	Вторник					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная 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
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	30	1,92	10,2	18	120
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
	Итого за завтрак	585	14,41	19,73	98,11	563
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	с цыпленком и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
451/04	Биточек	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	41,2
	Итого за обед	852	21,69	41,12	95,05	841,2
	Итого (за завтрак+обед)	1437	36,1	60,85	193,16	1404,2
	Среда					
	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	Батон нарезной	36	2,7	1,04	18,5	94
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	50	2,36	2,34	43,46	190
	Итого за завтрак	591	13,26	11,23	117,04	594
	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	70	8,96	5,46	5,95	108
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
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,95	0,75	13,36	69
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,4	3,2	13,8	90
	Итого за обед	888	25,40	37,14	116,00	816
	Итого (за завтрак+обед)	1479	38,66	48,37	233,04	1410
	Черверг					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с маслом	300/5	7,9	8,42	32,37	234
	и смородиной протертой	15	0,08	0,03	8	33
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Батон нарезной	48	3,6	1,4	24,67	126
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66
ТУ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,4	3,2	13,8	90
	Итого за завтрак	598	16,25	22,92	94,92	650

	Обед					
Г32/04	Рассольник ленинградский с рисом	300	3,12	3	20,4	121
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
461/04	Тефтели 1 вариант,	80	11,17	22,14	12	289
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
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	38	2,5	0,42	15,58	79
	Итого за обед	843	23,595	37,67	106,33	861
	Итого (за завтрак+обед)	1441	39,845	60,59	201,25	1511
	Пятница					
	Завтрак					
516/04	Макаронны с сыром	180/15	9,6	15,41	41,04	348
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
338/2011	Фрукты свежие(яблоко)	шт	0,5	0,5	12,15	58
	Итого за завтрак	559	12,59	16,85	84,59	548
	Обед					
№134,2004	Суп крестьянский с рисом	300/5	2,45	6,11	19,11	136
	и сметаной		0,125	0,75	0	8
451/04	Котлета	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	Соус томатный	50	0,5	2,52	3,1	37
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	34	2,24	0,37	13,94	70
ТУ	Кондитерское изделие (вафля)	30	1,35	7,2	20,1	146
	Итого за обед	874	22,075	44,28	124,19	965
	Итого (за завтрак+обед)	1433	34,665	61,13	208,78	1513
	Суббота					
	Завтрак					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	271
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	29	2,25	0,89	15,4	80
96/2004	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,07	33
ГОСТ	Повидло	20	0,08	0	8	41
	Итого за завтрак	559	16,01	15,5	85,22	544
	Обед					
ТТК	Бульон с курицей и гречками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
499/04	Котлета из филе цыпленка	50	7,6	6,8	6,75	119
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТУ	Кондитерское изделие (печенье)	48	3	14,5	32	225
	Итого:	808,5	25,02	42,62	121,49	871
	Итого (за завтрак+обед)	1367,5	41,03	58,12	206,71	1415