

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина



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

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №19

Лобачева Н.В.

подпись

«25» ноября 2024 г.



|          |   |             |               |              |               |             |
|----------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
|          | <b>Среда</b>                            |             |               |              |               |             |
|          | <b>Завтрак</b>                          |             |               |              |               |             |
| 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         |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>575</b>  | <b>15,04</b>  | <b>23,08</b> | <b>101</b>    | <b>573</b>  |
|          |   |             |               |              |               |             |
|          | <b>Обед</b>                             |             |               |              |               |             |
| 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          |
|          | <b>Итого за обед</b>                    | <b>939</b>  | <b>23,73</b>  | <b>45,48</b> | <b>112,92</b> | <b>949</b>  |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>          | <b>1514</b> | <b>38,77</b>  | <b>68,56</b> | <b>213,92</b> | <b>1522</b> |
|          |   |             |               |              |               |             |
|          | <b>Четверг</b>                          |             |               |              |               |             |
|          | <b>Завтрак</b>                          |             |               |              |               |             |
| 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         |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>592</b>  | <b>13,99</b>  | <b>15,49</b> | <b>94,5</b>   | <b>545</b>  |
|          | <b>Обед</b>                             |             |               |              |               |             |
| 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          |
|          | <b>Итого за обед</b>                    | <b>810</b>  | <b>27,11</b>  | <b>36,34</b> | <b>104,28</b> | <b>794</b>  |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>          | <b>1402</b> | <b>41,1</b>   | <b>51,83</b> | <b>198,78</b> | <b>1339</b> |
|          |   |             |               |              |               |             |
|          | <b>Пятница</b>                          |             |               |              |               |             |
|          | <b>Завтрак</b>                          |             |               |              |               |             |
| 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          |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>565</b>  | <b>10,905</b> | <b>11,46</b> | <b>94,25</b>  | <b>544</b>  |
|          |   |             |               |              |               |             |
|          |   |             |               |              |               |             |

|          |                                     |             |               |              |               |               |
|----------|-------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
|          | <b>Обед</b>                         |             |               |              |               |               |
| 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            |
|          | <b>Итого за обед</b>                | <b>837</b>  | <b>24,32</b>  | <b>43,50</b> | <b>102,87</b> | <b>884,00</b> |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>      | <b>1402</b> | <b>35,225</b> | <b>54,96</b> | <b>197,12</b> | <b>1428</b>   |
|          |                                     |             |               |              |               |               |
|          | <b>Суббота</b>                      |             |               |              |               |               |
|          | <b>Завтрак</b>                      |             |               |              |               |               |
| 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           |
|          | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>585</b>  | <b>18,79</b>  | <b>15,44</b> | <b>116,84</b> | <b>663</b>    |
|          | <b>Обед</b>                         |             |               |              |               |               |
| 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      | 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            |
|          | <b>Итого за обед</b>                | <b>880</b>  | <b>31,43</b>  | <b>24,55</b> | <b>112,61</b> | <b>793</b>    |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>      | <b>1465</b> | <b>50,22</b>  | <b>39,99</b> | <b>229,45</b> | <b>1456</b>   |
|          |                                     |             |               |              |               |               |
|          | <b>Вторая неделя</b>                |             |               |              |               |               |
|          | <b>Понедельник</b>                  |             |               |              |               |               |
|          | <b>Завтрак</b>                      |             |               |              |               |               |
| 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            |
|          | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>575</b>  | <b>16,75</b>  | <b>12,19</b> | <b>101,79</b> | <b>553</b>    |
|          | <b>Обед</b>                         |             |               |              |               |               |
| 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            |
|          | <b>Итого за обед</b>                | <b>801</b>  | <b>30,5</b>   | <b>33,35</b> | <b>105,37</b> | <b>884</b>    |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>      | <b>1376</b> | <b>47,25</b>  | <b>45,54</b> | <b>207,16</b> | <b>1437</b>   |
|          |                                     |             |               |              |               |               |
|          |                                     |             |               |              |               |               |

|          |   |             |              |              |               |               |
|----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          | <b>Вторник</b>                          |             |              |              |               |               |
|          | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |               |               |
| 311/04   | 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            |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>569</b>  | <b>13,59</b> | <b>14,87</b> | <b>89,66</b>  | <b>546</b>    |
|          | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |               |
| 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                         | 100/30/20   | 15,2         | 13,6         | 13,47         | 233           |
| 587/04   | с соусом томатным                       |             | 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            |
|          | <b>Итого за обед</b>                    | <b>861</b>  | <b>26,03</b> | <b>35,37</b> | <b>118,4</b>  | <b>834,4</b>  |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>          | <b>1430</b> | <b>39,62</b> | <b>50,24</b> | <b>208,06</b> | <b>1380,4</b> |
|          |   |             |              |              |               |               |
|          | <b>Среда</b>                            |             |              |              |               |               |
|          | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |               |               |
| 311/04   | 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            |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>592</b>  | <b>18,91</b> | <b>11,14</b> | <b>86,01</b>  | <b>536</b>    |
|          | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |               |
| 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(св)                | 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           |
|          | <b>Итого за обед</b>                    | <b>870</b>  | <b>24,99</b> | <b>53,24</b> | <b>126,9</b>  | <b>1085</b>   |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>          | <b>1462</b> | <b>43,9</b>  | <b>64,38</b> | <b>212,91</b> | <b>1621</b>   |
|          |   |             |              |              |               |               |
|          | <b>Четверг</b>                          |             |              |              |               |               |
|          | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |               |               |
| 311/04   | 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           |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>562</b>  | <b>15,54</b> | <b>16,26</b> | <b>86,55</b>  | <b>548</b>    |

|          |   |               |              |              |               |             |
|----------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
|          | <b>Обед</b>                             |               |              |              |               |             |
| 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          |
|          | <b>Итого за обед</b>                    | <b>798,5</b>  | <b>26,21</b> | <b>47,34</b> | <b>91,27</b>  | <b>894</b>  |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>          | <b>1360,5</b> | <b>41,75</b> | <b>63,6</b>  | <b>177,82</b> | <b>1442</b> |
|          |   |               |              |              |               |             |
|          | <b>Пятница</b>                          |               |              |              |               |             |
|          | <b>Завтрак</b>                          |               |              |              |               |             |
| 311/04   | Каша гречневая жидкая молочная          | 300           | 8,1          | 4,5          | 44,8          | 241         |
|          | с маслом                                | 5             | 0,05         | 3,6          | 0,07          | 33          |
| ТТК      | 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         |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>605</b>    | <b>18,64</b> | <b>9,99</b>  | <b>92,89</b>  | <b>549</b>  |
|          | <b>Обед</b>                             |               |              |              |               |             |
| ТТК      | Бульон с курицей и гренками             | 250/12,5/8    | 6,7          | 6,4          | 8,4           | 116         |
| ТТК      | Картофель тушеный с мясом(св)           | 250           | 15,59        | 26,51        | 42,66         | 461         |
| ТТК      | Компот из свежих плодов(яблоко 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          |
|          | <b>Итого за обед</b>                    | <b>800,5</b>  | <b>26,77</b> | <b>35,07</b> | <b>109,66</b> | <b>844</b>  |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>          | <b>1405,5</b> | <b>45,41</b> | <b>45,06</b> | <b>202,55</b> | <b>1393</b> |
|          |   |               |              |              |               |             |
|          | <b>Суббота</b>                          |               |              |              |               |             |
|          | <b>Завтрак</b>                          |               |              |              |               |             |
| 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          |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>585</b>    | <b>14,33</b> | <b>11,9</b>  | <b>106,72</b> | <b>574</b>  |
|          | <b>Обед</b>                             |               |              |              |               |             |
| 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         |
| ТТК      | Кондитерское изделие(слойка с/пр))      | 30            | 1,82         | 5,94         | 13,04         | 110         |
|          | <b>Итого за обед</b>                    | <b>912</b>    | <b>29,96</b> | <b>39,79</b> | <b>119,04</b> | <b>953</b>  |
|          | <b>Итого (за завтрак+обед)</b>          | <b>1497</b>   | <b>44,29</b> | <b>51,69</b> | <b>225,76</b> | <b>1527</b> |