



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

«18» января 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ(ОВЗ)**

**Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 19



2021 год

**Примерное 12-дневное меню двухразового питания  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет.це н. ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182/11	Каша жидкая рисовая молочная	200/5	5,1	10,72	33,42	<b>251</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	<b>94</b>
97/2004	Сыр	10	2,32	2,95	0	<b>38</b>
	<b>Итого:</b>	<b>445 г</b>	<b>10,78</b>	<b>14,12</b>	<b>67,75</b>	<b>440</b>
	<b>Обед</b>					
139/04	Суп картофельный с горохом,	250	7,5	3,25	17,25	<b>128</b>
	с цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	<b>26</b>
413/04	Сосиски вареные	50	5,5	14	0	<b>148</b>
587/04	Соус томатный	30	0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	<b>245</b>
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	<b>7</b>
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	<b>142</b>
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<b>Итого</b>	<b>772,5г</b>	<b>23,8</b>	<b>29,96</b>	<b>102,69</b>	<b>780</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1227,5г</b>	<b>34,58</b>	<b>44,08</b>	<b>170,44</b>	<b>1220</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
340/04	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,13	17,41	2,06	<b>209</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	<b>94</b>
	Кондитерское изделие(печенье,или пряник и	40	3,24	4,52	4,32	<b>160</b>
	<b>Итого</b>	<b>390г</b>	<b>17,79</b>	<b>22,38</b>	<b>40,92</b>	<b>522</b>
	<b>Обед</b>					
98/2011	Суп крестьянский с рисом	250	2,7	2,78	14,58	<b>91</b>
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	<b>34</b>
388/04	Котлета рыбная	50	6,13	3,84	7,34	<b>59</b>
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	<b>25</b>
520/04	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	<b>189</b>
638/04	Компот из с/ф(курага,или черн,или из	200	1,04	0,06	30,16	<b>122</b>
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>
	<b>Итого</b>	<b>827,5г</b>	<b>18,845</b>	<b>19,66</b>	<b>98,06</b>	<b>629</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1217,5г</b>	<b>36,635</b>	<b>42,04</b>	<b>138,98</b>	<b>1151</b>

	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	125	5,75	6,63	35,25	230
621/2004	Соус клеквенный, или повидло, или сг	30	0,015	0,006	3,8	18
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	<b>Итого</b>	<b>395г</b>	<b>9,125</b>	<b>7,086</b>	<b>73,38</b>	<b>399</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,47	3,92	9,4	79
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
451/04	Котлета мясная (гов+свин)	50	7,35	11,4	6,73	157
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>777,5 г</b>	<b>18,745</b>	<b>30,78</b>	<b>115,71</b>	<b>775</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1172,5г</b>	<b>27,87</b>	<b>37,866</b>	<b>189,09</b>	<b>1174</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182/11	Каша пшеничная жидкая молочная	200/5	7,46	8,12	36,98	252
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Кондитерское изделие	40(1 шт)	1,88	3	29,16	150
	<b>Итого</b>	<b>465 г</b>	<b>11,12</b>	<b>11,37</b>	<b>90,81</b>	<b>506</b>
	<b>Обед</b>					
142/2004	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,52	3,17	22	129
ТТК	Колбаски куриные	80	12,26	8,8	6	151
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	94
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>770г</b>	<b>23,16</b>	<b>18,62</b>	<b>95,8</b>	<b>664</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1235г</b>	<b>34,28</b>	<b>29,99</b>	<b>186,61</b>	<b>1170</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
333/04	Макароны с сыром	135/5/10	7,24	6,67	33,1	213
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	<b>Итого</b>	<b>390г</b>	<b>10,66</b>	<b>7,12</b>	<b>67,64</b>	<b>366</b>
	<b>Обед</b>					
132/04	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	101
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
499/04	Котлета из цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
451/04	Рагу овощное	150	2,55	16,5	12,9	213
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62

338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>827,5г</b>	<b>22,125</b>	<b>35,95</b>	<b>97,95</b>	<b>810</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1217,5г</b>	<b>32,785</b>	<b>43,07</b>	<b>165,59</b>	<b>1176</b>
	<b>Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182/11	Каша пшеничная жидкая молочная	200/5	7,46	8,12	36,98	252
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
97/2004	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
	<b>Итого</b>	<b>460г</b>	<b>14,3</b>	<b>13</b>	<b>71,31</b>	<b>457</b>
	<b>Обед</b>					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
541/04	Биточки рубл.мясные	75	11,81	11,51	9,81	192
	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
534/04	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258
699/04	Напиток из апельсинов	200	0,1	0	25,2	96
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	<b>Итого:</b>	<b>737,5г</b>	<b>24,055</b>	<b>32,3</b>	<b>95,94</b>	<b>771</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1197,5г</b>	<b>38,355</b>	<b>45,3</b>	<b>167,25</b>	<b>1228</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша овсяная жидкая молочная	200/5	7,77	9,23	34,2	252
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
97/2004	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
	<b>Итого</b>	<b>460г</b>	<b>14,65</b>	<b>14,11</b>	<b>69,52</b>	<b>462</b>
	<b>Обед</b>					
138/04	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,12	86
	и цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
413/04	Колбасные изделия отварные	50	5,5	14	0	148
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого</b>	<b>772,5г</b>	<b>16,86</b>	<b>26,28</b>	<b>88,16</b>	<b>666</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1232,5г</b>	<b>31,51</b>	<b>40,39</b>	<b>157,68</b>	<b>1128</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	200/5	8,15	6,57	37	230
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
ГОСТ	Кондитерское изделие	40(1 шт)	1,88	3	29,16	150
	<b>Итого</b>	<b>465г</b>	<b>11,87</b>	<b>9,82</b>	<b>91,04</b>	<b>486</b>

	<b>Обед</b>					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	85
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
499/04	Котлета из цыпленка с маслом	75/5	11,45	13,8	10,17	211
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
631/04	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0	35,8	142
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>777,5г</b>	<b>23,875</b>	<b>30,73</b>	<b>101,9</b>	<b>786</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1242,5г</b>	<b>35,745</b>	<b>40,55</b>	<b>192,94</b>	<b>1272</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
175/ 11	Каша Дружба( из пшена и риса) молочн	200/5	3,35	12,2	23,27	216
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
96/2004	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33
	<b>Итого</b>	<b>450г</b>	<b>6,76</b>	<b>16,25</b>	<b>57,67</b>	<b>400</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,47	3,92	9,4	79
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
461/04	Тефтели 1 вариант	60/30	9,23	6,75	11,18	142
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
338/2011	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
699/04	Напиток лимонный/апельсиновый	200	0,1	0	24,2	93
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>837,5г</b>	<b>20,105</b>	<b>24,62</b>	<b>106,72</b>	<b>689</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1287,5г</b>	<b>23,03</b>	<b>31,61</b>	<b>140,6</b>	<b>1089</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	125	5,75	6,63	35,25	230
	молоко сгущеное	30	2,25	0,06	17,04	78
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
гост,ту	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
	<b>Итого</b>	<b>400г</b>	<b>13,48</b>	<b>11,39</b>	<b>78,14</b>	<b>491</b>
	<b>Обед</b>					
135/04	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
ТТК	Колбаски куриные	80	12,26	8,8	6	151
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	150	4,57	4,34	35,76	192
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>777,5г</b>	<b>24,715</b>	<b>18,27</b>	<b>90,21</b>	<b>615</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1177,5г</b>	<b>38,195</b>	<b>29,66</b>	<b>168,35</b>	<b>1106</b>

	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
160/04	Суп молочный с макаронными изд.	200	4,5	7	18,8	151
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
гост,ту	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	<b>Итого</b>	<b>450г</b>	<b>11,68</b>	<b>12,17</b>	<b>79,26</b>	<b>468</b>
	<b>Обед</b>					
131/04	Рассольник домашний	250	2,17	5,1	12,69	115
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	8
388/04		50	6,18	7,44	7,41	92
595/04	Биточек рыбный с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого</b>	<b>765г</b>	<b>15,275</b>	<b>21,3</b>	<b>87,84</b>	<b>587</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1215г</b>	<b>26,955</b>	<b>33,47</b>	<b>167,1</b>	<b>1055</b>
	<b>Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	200/5	9,04	9,35	35,11	262
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	94
	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
96/2004	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33
	<b>Итого</b>	<b>440 г</b>	<b>11,23</b>	<b>13,44</b>	<b>63,01</b>	<b>459</b>
	<b>Обед</b>					
140/04	Суп картофельный с макар.издел.	250	2,73	2,8	20,45	118
	с цыпленком отварным	12,5	2,7	1,67	0	26
468/04	Оладьи из гов.печени с маслом сл.	75	16,73	11,1	6,2	192
		5	0,05	3,6	0,07	33
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
12,14/200	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>772,5</b>	<b>27,94</b>	<b>24,4</b>	<b>75,77</b>	<b>632</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1212,5</b>	<b>39,17</b>	<b>37,84</b>	<b>138,78</b>	<b>1091</b>
	<b>средняя эерг.ценность за два приема пищи составляет</b>					<b>1155</b>