

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

27 января 2023 г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 2023 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, 2 полугодие**

| № 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 |
| 692/04 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,17 | 2,67 | 15,95 | 101 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| 337/2004 | Яйцо вареное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 79 |
| ТУ | Кондитерское изделие промышленного производства | 15 | 0,99 | 4,43 | 8,72 | 63 |
| | Итого | 600 | 18,9 | 20,88 | 67,97 | 547 |
| | Обед | | | | | |
| 140/04 | Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленком | 300/15 | 3,28 | 3,4 | 24,54 | 173 |
| 499/04 | Котлета из цыпленка | 75 | 11,4 | 10,2 | 10,1 | 178 |
| 595/04 | с соусом молочным | 50 | 1,03 | 2,6 | 3,6 | 42 |
| 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 | 45 | 2,97 | 0,5 | 18,5 | 94 |
| 12,14/20 | Овощи свежие | 20 | 0,16 | 0,02 | 5,02 | 3 |
| | Итого за обед | 892 | 24,02 | 29,73 | 124,79 | 827 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1492 | 42,92 | 50,61 | 192,76 | 1374 |
| | 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 |
| ТТК | Булочка, или другое выпечное изделие собственного производства | 45 | 2,73 | 8,91 | 19,56 | 165 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| | Итого за завтрак | 595 | 14,22 | 16,65 | 89,37 | 563 |
| | 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 | Рулет из цыпленка с яйцом и морковью | 70 | 9,67 | 9,64 | 5,55 | 146 |
| 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 | 850 | 22,65 | 28,93 | 107,11 | 784 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1445 | 36,87 | 45,58 | 196,48 | 1347 |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | 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 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| ТУ | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 1,98 | 8,85 | 17,43 | 126 |
| | Итого за завтрак | 582 | 13,55 | 17,4 | 96,84 | 553 |
| | Обед | | | | | |
| 12,14/20 | Овощи свежие, или консервированные | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 7 |
| 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 | 495 |
| 601/04 | с соусом сметанным с томатом | 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 | 885 | 23,405 | 53,14 | 108,2 | 825 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1467 | 36,955 | 70,54 | 205,04 | 1378 |
| | | | | | | |
| | 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 | Хлеб пшеничный, или батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 |
| ТТК | Выпечное изделие собственного производства | 75 | 5,59 | 9,89 | 45,65 | 220 |
| | Итого за завтрак | 607 | 16,68 | 18,44 | 114,1 | 601 |
| | 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 |
| 595/04 | соус молочный(для подачи к блюду) | 50 | 1,03 | 2,6 | 3,6 | 42 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 294 |
| 638/04 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,08 | 29,85 | 122 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 45 | 2,97 | 0,5 | 18,5 | 94 |
| | Итого за обед | 880 | 25,57 | 27,81 | 114,36 | 815 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1487 | 42,25 | 46,25 | 228,46 | 1416 |
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 315/04 | Запеканка рисовая с творогом | 200 | 9,2 | 10,6 | 56,4 | 368 |
| 621/2004 | Соус клюквенный | 50 | 0,025 | 0,01 | 6,33 | 25 |
| 630/1996 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| 338/2011 | Фрукты свежие | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за завтрак | 550 | 12,885 | 12,58 | 99,06 | 591 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | Обед | | | | | |
| 138/04 | Суп картофельный с крупой | 300 | 2,38 | 3,26 | 14,54 | 103 |
| | с цыпленком отварным | 15 | 3,24 | 2 | 0 | 31 |
| 468/04 | Оладьи из печени | 50 | 11,12 | 7,4 | 4,13 | 128 |
| 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 |
| 639/04 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 133 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| ТУ | Кондитерское изделие промышленного производства | 15 | 0,99 | 4,43 | 8,72 | 63 |
| | Итого за обед | 825 | 25,79 | 32,99 | 122,6 | 835 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1375 | 38,675 | 45,57 | 221,66 | 1426 |
| | 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 |
| 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 |
| 773/04 | Выпечное изделие собственного производства | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 141 |
| | Итого за завтрак | 595 | 15,43 | 10,8 | 94,7 | 544 |
| | Обед | | | | | |
| 147/04 | Суп с вермишелью и цыпленком отварным | 300/10 | 3,48 | 6,3 | 24,54 | 162 |
| 451/04 | Котлета с соусом томатным с овощами | 75 | 9,73 | 22,08 | 10,03 | 281 |
| 601/04 | | 50 | 1,3 | 4,8 | 4,7 | 70 |
| 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: | 800 | 21,13 | 40,71 | 131,77 | 938 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1395 | 36,56 | 51,51 | 226,47 | 1482 |
| | 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 |
| 693/04 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| ТТК | Кондитерское, или выпечное изделие собственного производства | 30 | 1,822 | 5,94 | 13,04 | 110 |
| | Итого за завтрак | 575 | 15,112 | 17,16 | 85,81 | 547 |
| | Обед | | | | | |
| 139/04 | Суп картофельный с горохом, цыпленком | 300 | 9 | 3,9 | 20,7 | 154 |
| | с цыпленком отварным | 15 | 3,24 | 2 | 0 | 31 |
| 499/04 | Котлета рубленая из цыпленка | 75 | 11,4 | 10,2 | 10,1 | 178 |
| 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 |
| 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 | 850 | 32,26 | 34,79 | 130,61 | 885 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1425 | 47,372 | 51,95 | 216,42 | 1432 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 311/04 | Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с маслом | 300/5 | 7,9 | 8,42 | 32,37 | 234 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| ТУ | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 19,4 | 158 |
| ТУ | Кондитерское изделие промышленного производства | 15 | 0,99 | 4,43 | 8,72 | 63 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| | Итого за завтрак | 750 | 16,43 | 19,52 | 86,13 | 582 |
| | 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 | 180 | 3,78 | 5,76 | 24,53 | 164 |
| 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 | 850 | 19,895 | 33,06 | 107,34 | 798 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1600 | 36,325 | 52,58 | 193,47 | 1380 |
| | | | | | | |
| | Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 516/04 | Макаронны с сыром | 180/20 | 10,76 | 16,88 | 41,04 | 366 |
| 630/1996 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,045 | 21,74 | 106 |
| 96/2004 | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |
| 338/2011 | Плоды свежие | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за завтрак | 550 | 16,29 | 22,275 | 88,55 | 633 |
| | 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 |
| 463/1996 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,48 | 5,2 | 42,9 | 230 |
| 699/04 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,2 | 93 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 45 | 2,97 | 0,5 | 18,5 | 94 |
| | Итого за обед | 845 | 21,21 | 33,67 | 110,2 | 813 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1395 | 37,5 | 55,945 | 198,75 | 1446 |
| | | | | | | |
| | 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 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| ТУ | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 1,98 | 8,86 | 17,44 | 126 |
| | Итого за завтрак | 585 | 14,63 | 17,61 | 96,33 | 557 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Обед | | | | | |
| ТТК | Суп рисовый по-восточному с фаршем | 300/12 | 5,23 | 8,57 | 15,49 | 156 |
| ТТК | Биточки морские | 75 | 13,9 | 6,72 | 7,15 | 143 |
| 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 | 45 | 2,97 | 0,5 | 18,5 | 94 |
| | Итого за обед | 817 | 28,38 | 28,414 | 119,08 | 812 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1402 | 43,01 | 46,024 | 215,41 | 1369 |
| | 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, или батон | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 2,97 | 13,29 | 26,16 | 189 |
| | Итого за завтрак | 580 | 12,91 | 21,36 | 91,87 | 569 |
| | 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 |
| 297/201 | Фрикадельки куриные | 80 | 10,24 | 6,24 | 6,8 | 123 |
| 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 |
| 773/04 | Выпечное изделие собственного производства | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 141 |
| | Итого за обед | 917 | 27,27 | 32,20 | 118,66 | 820,00 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1497 | 40,18 | 53,56 | 210,53 | 1389 |
| | 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 | Хлеб пшеничный, или батон | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| 96/2004 | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |
| ГОСТ | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 8 | 38 |
| | Итого за завтрак | 570 | 16,92 | 15,01 | 89,14 | 555 |
| | 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 | Бифштекс студенческий(св+гов) | 80 | 13,6 | 17,3 | 4,5 | 227 |
| 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 |
| 387/201 | Напиток из варенья смородинового | 200 | 0 | 0 | 28,96 | 109 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| | Итого: | 860 | 28,8 | 37,64 | 107,4 | 877 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1430 | 45,72 | 52,65 | 196,54 | 1432 |