



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

«18» августа 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 2023-2024 уч.год

№ 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	20	1,58	0,2	9,66	47
337/2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	79
ТУ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого	605	19,75	18,73	79,88	576
Обед						
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленком	300/15	3,28	3,4	24,54	181
451/04	Биточки (говядина)	50	7,87	7,67	6,54	132
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	38
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	45	2,97	0,5	18,5	94
	Итого за обед	840	19,64	27,05	124,69	816
	Итого (за завтрак+обед)	1445	39,39	45,78	204,57	1392
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
ТТК	Булочка, или другое выпечное изделие собственного производства	45	2,73	8,91	19,56	169
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,16	0,15	7,09	47
	Итого за завтрак	570	13,64	16,58	85,83	544
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
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	178
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
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	24,33	27,38	111,43	795
	Итого (за завтрак+обед)	1420	37,97	43,96	197,26	1339
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	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	14,81	18,7	97,52	575

	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	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье Ромашка)	30	1,92	10,2	18	120
	Итого за завтрак	565	17,29	21,43	90,38	580
	Обед					
147/04	Суп с вермишелью и цыпленком отварным	300/10	3,48	6,3	24,54	162
451/04	Котлета с соусом томатным	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04		50	0,5	2,52	3,1	37
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
ТТК	Компот из ягод заморож.	200	0,52	0,18	24,84	103
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	845	20,53	38,61	119,21	910
	Итого (за завтрак+обед)	1410	37,82	60,04	209,59	1490
	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	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТТК	Кондитерское, или выпечное изделие собственного производства	30	1,822	5,94	13,04	110
	Итого за завтрак	575	13,742	17	82,47	551
	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	46,002	51,79	213,08	1436
	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
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого за завтрак	747	15,44	15,09	77,41	519
	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	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	835	18,905	32,89	101,14	766
	Итого (за завтрак+обед)	1582	34,345	47,98	178,55	1285

	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
338/2011	Плоды свежие	шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	550	16,24	18,675	88,48	600
	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	60	7,92	19,68	8,88	241
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
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	855	23,17	42,73	109,82	917
	Итого (за завтрак+обед)	1405	39,41	61,405	198,3	1517
	Четверг					
	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
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	45	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
297/2011	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
	Итого за обед	867	23,37	29,14	94,76	679,00
	Итого (за завтрак+обед)	1447	36,28	50,5	186,63	1248
	Пятница					
	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
338/2011	Плоды свежие	115	0,46	0,35	11,85	66
	Итого за обед	977	28,84	28,764	130,93	878
	Итого (за завтрак+обед)	1562	43,47	46,374	227,26	1435

	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	80	11,2	24,8	1,3	272
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
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	855	26,6	45,19	87,34	859
	Итого (за завтрак+обед)	1425	43,52	60,2	176,48	1414