

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

2024 г.



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

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 2024 год

**Примерное 12-дневное меню двухразового питания
для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)
завтрак -550г, обед 800г
на 2024-2025 уч.год**

| № рец. | Наименование блюд | Выход,г | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. цен. ккал |
|----------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Первая неделя | | | | | |
| | Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 182/11 | Каша рисовая вязкая молочная с маслом | 300/3 | 8,86 | 6,32 | 64,08 | 333 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 18 | 2,25 | 0,89 | 15,4 | 80 |
| 337/2004 | Яйцо вареное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 79 |
| | Итого | 571 | 16,41 | 11,86 | 94,79 | 549 |
| | Обед | | | | | |
| 138/04 | Суп картофельный с крупой | 300 | 2,38 | 3,26 | 14,54 | 103 |
| ГТК | Ежики из птицы(окорочка) | 80 | 10,3 | 8,5 | 9,13 | 152 |
| 587/04 | с соусом томатным | 30 | 0,3 | 1,51 | 1,84 | 22 |
| 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 | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| ГОСТ | Печенье "К чаю" | 20 | 1,5 | 3,2 | 14 | 92 |
| | Итого за обед | 840 | 22,78 | 27,83 | 107,86 | 782 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1411 | 39,19 | 39,69 | 202,65 | 1331 |
| | 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(вафля) | 36 | 0,68 | 5,4 | 11,2 | 196 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,89 | 15,4 | 80 |
| | Итого за завтрак | 571 | 12,68 | 13,81 | 85,78 | 604 |
| | Обед | | | | | |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,2 | 5,88 | 14,1 | 119 |
| | и сметаной | 6 | 0,16 | 1,08 | 0,17 | 11 |
| 437/2004 | Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 12,8 | 32,46 | 3,64 | 357 |
| 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 | 24 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50 |
| | Итого за обед | 810 | 21,23 | 46,9 | 96,76 | 895 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1381 | 33,91 | 60,71 | 182,54 | 1499 |
| | Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 311/04 | Каша гречневая жидкая молочная с маслом | 300/5 | 8,1 | 4,5 | 44,8 | 241 |
| | | | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |
| 630/1996 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 39 | 2,85 | 11,05 | 19,53 | 102 |
| ТУ,ГОСТ | Кондитерское изделие(печенье) | 30 | 2,52 | 2,58 | 20,7 | 116 |
| | Итого за завтрак | 575 | 15,04 | 23,08 | 101 | 573 |

| | | | | | | |
|----------|------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | Обед | | | | | |
| 132/04 | Рассольник ленинградский | 300 | 3,12 | 3 | 20,4 | 121 |
| | со сметаной | 6 | 0,16 | 1,08 | 0,17 | 11 |
| 595/2022 | Наггетсы | 90 | 8 | 5,4 | 5,9 | 103 |
| 553/22 | с соусом сметанным с томатом | 30 | 0,84 | 3,24 | 2,34 | 24 |
| 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 | 15 | 0,99 | 0,17 | 6,2 | 34 |
| ТУ,ГОСТ | Кондитерское изделие(печенье) | 22 | 1,94 | 10,4 | 18 | 134 |
| | Итого за обед | 843 | 21,37 | 34,32 | 109,06 | 778 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1418 | 36,41 | 57,4 | 210,06 | 1351 |
| | | | | | | |
| | 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 | Батон нарезной | 25 | 1,88 | 0,74 | 12,83 | 66 |
| ТТК | Блинчик с вареньем | 50/10 | 2,6 | 6,4 | 22,88 | 154 |
| | Итого за завтрак | 597 | 13,99 | 15,49 | 94,5 | 554 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК | Суп рисовый по-восточному с фаршем | 250/10 | 4,36 | 7,14 | 12,91 | 130 |
| 499/04 | Котлета куриная | 80 | 12,1 | 10,9 | 10,8 | 190 |
| 587/04 | с соусом томатным | 45 | 0,45 | 2,26 | 2,78 | 34 |
| 508/04 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 4,92 | 12,96 | 47,81 | 278 |
| 705/04 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0 | 23,6 | 94 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 45 | 2,97 | 0,5 | 18,5 | 94 |
| | Итого за обед | 810 | 25,2 | 33,76 | 116,4 | 820 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1407 | 39,19 | 49,25 | 210,9 | 1374 |
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,36 | 0,36 | 8,8 | 47 |
| | Итого за завтрак | 565 | 10,905 | 11,46 | 94,25 | 544 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 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 | 60/40 | 7,92 | 19,68 | 8,88 | 241 |
| 601/04 | с соусом сметанным с томатом | | 0,84 | 3,24 | 2,34 | 24 |
| 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 | 24 | 1,59 | 0,27 | 9,86 | 50 |
| ГОСТ | Кондитерское изделие(печенье) | 20 | 1,5 | 3,2 | 14 | 92 |
| | Итого за обед | 827 | 18,75 | 40,70 | 104,63 | 844,00 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1392 | 29,655 | 52,16 | 198,88 | 1388 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | 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 | 20 | 1,5 | 0,59 | 10,27 | 53 |
| ГОСТ | Кондитерское изделие(пряник) | 60 | 3,66 | 3,84 | 44,82 | 220 |
| | Итого за завтрак | 585 | 18,79 | 15,44 | 116,84 | 663 |
| | Обед | | | | | |
| 12,14/2011 | Овощи свежие | 25/25 | 0,23 | 0,05 | 0,95 | 4,5/3,4 |
| 134/04 | Суп крестьянский с крупой(перловой) | 300 | 3,28 | 3,4 | 24,54 | 142 |
| 499/04 | Котлета из филе цыпленка | 80 | 12,1 | 10,9 | 10,8 | 190 |
| 587/04 | с соусом томатным | 30 | 0,3 | 1,51 | 1,84 | 22 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,12 | 10,98 | 41,04 | 294 |
| ТТК | Компот из яблок и мандаринов | 200 | 0,2 | 0,02 | 28,1 | 106 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| | Итого: | 870 | 24,21 | 27,19 | 119,57 | 823,9 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1455 | 43 | 42,63 | 236,41 | 1486,9 |
| | | | | | | |
| | Вторая неделя | | | | | |
| | Понедельник | | | | | |
| | 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 | 40 | 3 | 1,18 | 20,54 | 106 |
| | повидло | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 57 |
| | Итого за завтрак | 575 | 16,75 | 12,19 | 101,79 | 553 |
| | Обед | | | | | |
| 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 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
| ТУ,ГОСТ | Хлеб гречишный | 38 | 2,64 | 0,46 | 16,6 | 82 |
| ТУ,ГОСТ | Кондитерское изделие(печенье) | 20 | 1,68 | 1,72 | 13,8 | 77 |
| | Итого за обед | 780 | 31,28 | 32,93 | 121,42 | 891 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1355 | 48,03 | 45,12 | 223,21 | 1444 |
| | | | | | | |
| | 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(пряник) | 60 | 3,66 | 3,84 | 44,82 | 220 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,18 | 20,54 | 106 |
| | Итого за завтрак | 615 | 16,15 | 13,37 | 124,93 | 663 |
| | Обед | | | | | |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,2 | 5,88 | 14,1 | 119 |
| | и сметаной | 6 | 0,16 | 1,08 | 0,17 | 11 |
| 499/04 | Биточек куриный | 80 | 12,1 | 10,9 | 10,8 | 190 |
| 587/04 | с соусом томатным | 30 | 0,3 | 1,51 | 1,84 | 22 |
| 508/04 | Каша рассыпчатая гречневая , | 180 | 4,92 | 12,96 | 47,81 | 278 |
| ГОСТ | с зеленым горошком консервированн | 20 | 0,6 | 0,1 | 1,46 | 12 |

| | | | | | | |
|----------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 311/04 | Каша гречневая жидкая молочная | 300 | 8,1 | 4,5 | 44,8 | 241 |
| ГОСТ | с маслом сливочным | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33 |
| 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 |
| ТУ,ГОСТ | Кондитерское изделие(печенье) | 10 | 0,84 | 0,11 | 4,1 | 21 |
| 337/2004 | Яйцо вареное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 79 |
| | Итого за завтрак | 605 | 16,58 | 13,75 | 80,67 | 516 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК | Бульон с курицей и гренками | 250/12,5/8 | 6,7 | 6,4 | 8,4 | 116 |
| 461/04 | Тефтели 1 вариант(из свинины), соус сметанный с томатом | 80/40 | 12,27 | 26,46 | 15,15 | 321 |
| 463/1996 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,48 | 5,2 | 42,9 | 230 |
| ТТК | Компот из свежих плодов(яблок и груши) | 200 | 0,16 | 0 | 28,4 | 107 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| ТУ,ГОСТ | Кондитерское изделие(печенье) | 20 | 1,68 | 1,72 | 13,8 | 77 |
| | Итого за обед | 813,5 | 28,27 | 40,11 | 120,95 | 913 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1418,5 | 44,85 | 53,86 | 201,62 | 1429 |
| | | | | | | |
| | 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 | 40 | 3 | 1,18 | 20,54 | 106 |
| | повидло | 20 | 0,08 | 0 | 13 | 50 |
| | Итого за завтрак | 565 | 16,71 | 12,19 | 95,29 | 546 |
| | Обед | | | | | |
| 132/04 | Рассольник ленинградский | 300 | 3,12 | 3 | 20,4 | 121 |
| | со сметаной | 6 | 0,16 | 1,08 | 0,17 | 11 |
| 595/2022 | Наггетсы | 90 | 8 | 9,9 | 5,9 | 143 |
| 587/04 | с соусом томатным | 30 | 0,3 | 1,51 | 1,84 | 22 |
| 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 | 42 | 2,77 | 0,46 | 17,22 | 87 |
| ТУ,ГОСТ | Кондитерское изделие(вафля) | 18 | 0,34 | 2,7 | 5,6 | 98 |
| | Итого: | 866 | 21,01 | 29,68 | 107,18 | 833 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1431 | 37,72 | 41,87 | 202,47 | 1379 |