

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
ТТК	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 консервированным	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