УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

09 января 2023 г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ "СОШ №13"

О.В. Кузякина

«09» января 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 пшенная 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**
338/201	Плоды 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 отварны	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					
	Поведельник					
	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**
630/199	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**
338/201	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**
463/199	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**
297/2011	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**
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**
387/2011	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**