

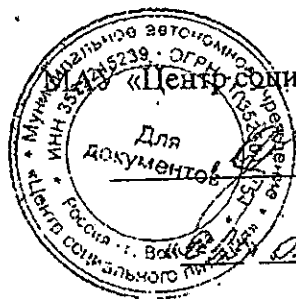
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

«Центр социального питания»

Я.Н. Фадеевко

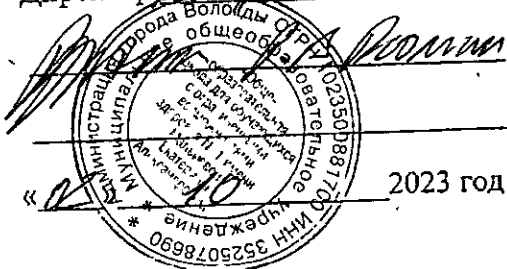
Октябрь 2023 г.



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

СОГЛАСОВАНО:

Директор *Мухоморова*



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. ккал |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 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 | Биточек | 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 | 50 | 2,73 | 8,91 | 19,56 | 169 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, или батон | 20 | 1,16 | 0,15 | 7,09 | 47 |
| Итого за завтрак | | 575 | 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 мясом и сметаной | 15,0/5 | 3,51 | 5,49 | 0 | 64 |
| 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 | | 855 | 24,48 | 29,7 | 111,43 | 820 |
| Итого (за завтрак+обед) | | 1430 | 38,12 | 46,28 | 197,26 | 1364 |

| | | | | | | |
|------------|---|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 311/04 | Каша гречневая жидкая молочная с маслом | 300/5 | 8,1 0,05 | 4,5 3,6 | 44,8 0,07 | 241 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 | 575 | 14,81 | 18,7 | 97,52 | 575 |
| | Обед | | | | | |
| 12,14/2003 | Овощи свежие | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 7 |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 5 | 2,2 0,125 | 5,88 0,75 | 14,1 0 | 119 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) | 1460 | 38,215 | 71,84 | 205,72 | 1400 |
| | | | | | | |
| | Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 311/04 | Каша пшеничная жидкая молочная с маслом | 300/5 | 9,2 0,05 | 4,7 3,6 | 43,5 0,07 | 242 33 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
| ГОСТ | Батон, или хлеб пшеничный | 25 | 1,88 | 0,74 | 12,83 | 67 |
| ТТК | Блинчик(п/ф) с вареньем | 50/10 | 2,6 | 6,4 | 22,88 | 154 |
| | Итого за завтрак | 597 | 13,99 | 15,49 | 94,5 | 555 |
| | Обед | | | | | |
| 135/04 | Суп из овощей с мясом и сметаной | 300 15,0/5 | 2,74 3,51 | 2,8 5,49 | 13,5 0 | 90 64 |
| ТТК | Голубцы ленивые из филе цыпленка с соусом сметанным | 85 50 | 8,95 0,45 | 7,68 0,41 | 7,87 2,87 | 134 16 |
| 600/04 | 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 | Кондитерское или выпечное изделие | 30 | 2 | 2,3 | 21,6 | 115 |
| | Итого за обед | 865 | 25,95 | 30,04 | 114,19 | 832 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1462 | 39,94 | 45,53 | 208,69 | 1387 |
| | | | | | | |
| | 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 | 20 | 1,16 | 0,15 | 7,09 | 47 |
| 338/2011 | Фрукты свежие | 1шт | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35 |
| | Итого за завтрак | 570 | 12,205 | 12,41 | 93,07 | 556 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | 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 |
| 601/04 | 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 |
| 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 | 825 | 25,7 | 31,44 | 114,68 | 775 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1395 | 37,905 | 43,85 | 207,75 | 1331 |
| | | | | | | |
| | 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 Ром | 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 о | 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 | 300 | 9 | 3,9 | 20,7 | 154 |
| | с мясом отварным | 15 | 3,38 | 4,74 | 0 | 56 |
| 499/04 | Котлета рубленая из цыпленка | 50 | 7,6 | 6,8 | 6,73 | 119 |
| 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 | 825 | 28,6 | 34,13 | 127,24 | 851 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1400 | 42,342 | 51,13 | 209,71 | 1402 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | 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 | 735 | 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 | 60/40 | 8,1 | 15,33 | 8,31 | 292 |
| 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 |
| ГОСТ | Кондитерское изделие промышленного производства | 25 | 2 | 2,3 | 21,6 | 112 |
| | Итого за обед | 840 | 19,305 | 27,52 | 102,15 | 816 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1575 | 34,745 | 42,61 | 179,56 | 1335 |
| | | | | | | |
| | Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 516/04 | Макаронны с сыром | 180/20 | 10,76 | 16,88 | 41,04 | 366 |
| ТТК | Чай с сахаром и яблоками | 200/15/10 | 0,24 | 0,05 | 16 | 62 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, батон | 45 | 3,56 | 0,045 | 21,74 | 106 |
| 338/2011 | Плоды свежие | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 55 |
| | Итого за завтрак | 565 | 14,96 | 17,375 | 88,58 | 589 |
| | Обед | | | | | |
| 12,14/2003 | Овощи свежие | 40 | 0,36 | 0,08 | 1,08 | 5 |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,2 | 5,88 | 14,1 | 119 |
| | и сметаной | 5 | 0,125 | 0,75 | 0 | 8 |
| 451/04 | Биточек | 75 | 9,73 | 22,08 | 10,03 | 281 |
| 587/04 | с соусом томатным | 30 | 0,3 | 1,51 | 1,84 | 22 |
| 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 | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| | Итого за обед | 860 | 19,115 | 37,83 | 107,95 | 855 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1425 | 34,075 | 55,205 | 196,53 | 1444 |
| | | | | | | |
| | 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 | 20 | 3,24 | 4,52 | 4,32 | 164 |
| | Итого за завтрак | 550 | 13,18 | 12,59 | 70,03 | 544 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | 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 | 70 | 8,96 | 5,46 | 5,95 | 108 |
| 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 |
| | Выпечное изделие | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 152 |
| | Итого за обед | 907 | 25,99 | 31,42 | 117,81 | 816,00 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1457 | 39,17 | 44,01 | 187,84 | 1360 |
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 311/04 | Каша пшеничная жидкая молочная с маслом | 300/5 | 9,25 | 8,3 | 43,57 | 275 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| 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 | 575 | 14,59 | 17,61 | 95,34 | 552 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК | Суп рисовый по-восточному с фаршем | 300/12 | 5,23 | 8,57 | 15,49 | 156 |
| ТТК | Биточек морской | 75 | 13,9 | 6,72 | 7,15 | 143 |
| 601/04 | с соусом сметанным с томатом | 50 | 1,4 | 5,4 | 3,9 | 40 |
| 463/1996 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,48 | 5,2 | 42,9 | 230 |
| ТТК | Узвар | 200 | 0,56 | 0,024 | 29,64 | 114 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 45 | 2,97 | 0,5 | 18,5 | 94 |
| 338/2011 | Фрукты свежие | 1шт | 0,46 | 0,35 | 11,85 | 66 |
| | Итого за обед | 977 | 30 | 26,764 | 129,43 | 843 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1552 | 44,59 | 44,374 | 224,77 | 1395 |
| | | | | | | |
| | 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(перлов | 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 |