

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
«Центр социального питания»  
И.Н. Фадеев

12.09.2023

2023 г.



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

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
И.Н. Фадеев

12.09.2023

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. ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>18,9</b>	<b>20,88</b>	<b>67,97</b>	<b>547</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>892</b>	<b>24,02</b>	<b>29,73</b>	<b>124,79</b>	<b>827</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1492</b>	<b>42,92</b>	<b>50,61</b>	<b>192,76</b>	<b>1374</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>14,22</b>	<b>16,65</b>	<b>89,37</b>	<b>563</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>22,65</b>	<b>28,93</b>	<b>107,11</b>	<b>784</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1445</b>	<b>36,87</b>	<b>45,58</b>	<b>196,48</b>	<b>1347</b>

	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>582</b>	<b>13,55</b>	<b>17,4</b>	<b>96,84</b>	<b>553</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>23,405</b>	<b>53,14</b>	<b>108,2</b>	<b>825</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1467</b>	<b>36,955</b>	<b>70,54</b>	<b>205,04</b>	<b>1378</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>607</b>	<b>16,68</b>	<b>18,44</b>	<b>114,1</b>	<b>601</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>25,57</b>	<b>27,81</b>	<b>114,36</b>	<b>815</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1487</b>	<b>42,25</b>	<b>46,25</b>	<b>228,46</b>	<b>1416</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,885</b>	<b>12,58</b>	<b>99,06</b>	<b>591</b>

	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 отварным	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					
	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
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

	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>750</b>	<b>16,43</b>	<b>19,52</b>	<b>86,13</b>	<b>582</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>19,895</b>	<b>33,06</b>	<b>107,34</b>	<b>798</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1600</b>	<b>36,325</b>	<b>52,58</b>	<b>193,47</b>	<b>1380</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
96/2004	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,07	33
338/201	Фрукты свежие	штг	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,29</b>	<b>22,275</b>	<b>88,55</b>	<b>633</b>
	<b>Обед</b>					
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
463/1996	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>21,21</b>	<b>33,67</b>	<b>110,2</b>	<b>813</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1395</b>	<b>37,5</b>	<b>55,945</b>	<b>198,75</b>	<b>1446</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>14,63</b>	<b>17,61</b>	<b>96,33</b>	<b>557</b>

	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
297/201	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	Биштекс 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
387/201	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