

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МБУ «Центр социального питания»

Для документов

Я.Н. Фадеев

29 января 2023 г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ, совм № 33

С/ММ Сереева,

« 09 » января 2023 го.

Директор ООО «Общепит»  
Фудовичева С.А.



**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 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
	<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	Фрукты 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>

	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>25,79</b>	<b>32,99</b>	<b>122,6</b>	<b>835</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1375</b>	<b>38,675</b>	<b>45,57</b>	<b>221,66</b>	<b>1426</b>
	<b>Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>15,43</b>	<b>10,8</b>	<b>94,7</b>	<b>544</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,13</b>	<b>40,71</b>	<b>131,77</b>	<b>938</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1395</b>	<b>36,56</b>	<b>51,51</b>	<b>226,47</b>	<b>1482</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>15,112</b>	<b>17,16</b>	<b>85,81</b>	<b>547</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>32,26</b>	<b>34,79</b>	<b>130,61</b>	<b>885</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1425</b>	<b>47,372</b>	<b>51,95</b>	<b>216,42</b>	<b>1432</b>

	<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	шт	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 пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,25	8,3	43,57	275
ГТК	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>

	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>817</b>	<b>28,38</b>	<b>28,414</b>	<b>119,08</b>	<b>812</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1402</b>	<b>43,01</b>	<b>46,024</b>	<b>215,41</b>	<b>1369</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>12,91</b>	<b>21,36</b>	<b>91,87</b>	<b>569</b>
	<b>Обед</b>					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	с пыпленком 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>917</b>	<b>27,27</b>	<b>32,20</b>	<b>118,66</b>	<b>820,00</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1497</b>	<b>40,18</b>	<b>53,56</b>	<b>210,53</b>	<b>1389</b>
	<b>Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>16,92</b>	<b>15,01</b>	<b>89,14</b>	<b>555</b>
	<b>Обед</b>					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой)	300	3,24	3,34	17,5	109
	с пыпленком 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
387/201	Напиток из варенья смородинового	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>28,8</b>	<b>37,64</b>	<b>107,4</b>	<b>877</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1430</b>	<b>45,72</b>	<b>52,65</b>	<b>196,54</b>	<b>1432</b>