

**УТВЕРЖДАЮ:**



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

«10» ноября 2023 г.

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 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	
	<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	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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>19,75</b>	<b>18,73</b>	<b>79,88</b>	<b>576</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>19,64</b>	<b>27,05</b>	<b>124,69</b>	<b>816</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1445</b>	<b>39,39</b>	<b>45,78</b>	<b>204,57</b>	<b>1392</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>13,64</b>	<b>16,58</b>	<b>85,83</b>	<b>544</b>
	<b>Обед</b>					
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
12,2003	овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,5
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>885</b>	<b>24,72</b>	<b>29,73</b>	<b>112,21</b>	<b>824,5</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1460</b>	<b>38,36</b>	<b>46,31</b>	<b>198,04</b>	<b>1368,5</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
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>14,81</b>	<b>18,7</b>	<b>97,52</b>	<b>575</b>
	<b>Обед</b>					
12,14/2003	Овощи свежие	35	0,32	0,07	0,95	6,3
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>870</b>	<b>23,325</b>	<b>53,16</b>	<b>107,85</b>	<b>824,3</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1445</b>	<b>38,135</b>	<b>71,86</b>	<b>205,37</b>	<b>1399,3</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	Батон, или хлеб пшеничный	25	1,88	0,74	12,83	67
ТТК	Блинчик с вареньем	50/10	2,6	6,4	22,88	154
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>597</b>	<b>13,99</b>	<b>15,49</b>	<b>94,5</b>	<b>555</b>
	<b>Обед</b>					
135/04	Суп из овощей	300	2,74	2,8	13,5	90
	с мясом и сметаной	15,0/5	3,51	5,49	0	64
ТТК	Голубцы ленивые из цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	134
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	16
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	Кондитерское или выпечное изделие	30	2	2,3	21,6	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>25,95</b>	<b>30,04</b>	<b>114,19</b>	<b>832</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1492</b>	<b>39,94</b>	<b>45,53</b>	<b>208,69</b>	<b>1387</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	20	1,16	0,15	7,09	47
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,36	0,36	8,8	42
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>12,265</b>	<b>12,47</b>	<b>94,52</b>	<b>563</b>

	<b>Обед</b>					
138/04	Суп картофельный с крупой	300	2,38	3,26	14,54	<b>103</b>
	с цыпленком отварным	15	3,24	2	0	<b>31</b>
461/04	Тефтели 1 вар, соус томатный	60/50	7,53	21,15	26,72	<b>321</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	<b>278</b>
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	<b>133</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>20,71</b>	<b>39,79</b>	<b>133,37</b>	<b>928</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1395</b>	<b>32,975</b>	<b>52,26</b>	<b>227,89</b>	<b>1491</b>
	<b>Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная	300	9,5	3,87	44,1	<b>238</b>
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	<b>33</b>
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	<b>119</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	<b>70</b>
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	30	1,92	10,2	18	<b>120</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17,29</b>	<b>21,43</b>	<b>90,38</b>	<b>580</b>
	<b>Обед</b>					
147/04	Суп с вермишелью и цыпленком о	300/10	3,48	6,3	24,54	<b>162</b>
451/04	Котлета с соусом томатным	75	9,73	22,08	10,03	<b>281</b>
587/04		50	0,5	2,52	3,1	<b>37</b>
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	<b>265</b>
ТТК	Компот из ягод заморож.	200	0,52	0,18	24,84	<b>103</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>20,53</b>	<b>38,61</b>	<b>119,21</b>	<b>910</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1410</b>	<b>37,82</b>	<b>60,04</b>	<b>209,59</b>	<b>1490</b>
	<b>Вторая неделя ,Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182/11	Каша рисовая жидкая молочная	300	6	3,68	35,8	<b>191</b>
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	<b>33</b>
	и вареньем	10	0,05	0,02	5,35	<b>28</b>
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	<b>119</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	<b>94</b>
ТТК	Кондитерское изделие	17	1,19	2,72	11,73	<b>79</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>572</b>	<b>14,53</b>	<b>13,96</b>	<b>89,85</b>	<b>544</b>
	<b>Обед</b>					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	9	3,9	20,7	<b>154</b>
	с мясом отварным	15	3,38	4,74	0	<b>56</b>
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	<b>119</b>
595/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	<b>40</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая,	180	4,92	12,96	47,81	<b>278</b>
12,0/2003	овощи свежие	40	0,32	0,04	1,04	<b>6</b>
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	<b>142</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>28,92</b>	<b>34,17</b>	<b>128,28</b>	<b>857</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1437</b>	<b>43,45</b>	<b>48,13</b>	<b>218,13</b>	<b>1401</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
ТТК	Кондитерское изделие	25				112
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>760</b>	<b>15,44</b>	<b>15,09</b>	<b>77,41</b>	<b>631</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 вар, соус сметанный	60/40	8,1	15,33	8,31	292
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>19,645</b>	<b>30,44</b>	<b>97,06</b>	<b>834</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1575</b>	<b>35,085</b>	<b>45,53</b>	<b>174,47</b>	<b>1465</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>14,59</b>	<b>17,61</b>	<b>95,34</b>	<b>552</b>
	<b>Обед</b>					
12,14/2003	Помидоры и огурцы в нарезку	25/25	0,23	0,05	0,95	7,9
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	с цыпленком и сметаной	12,5/5	2,825	2,42	0	34
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>882,5</b>	<b>21,685</b>	<b>39,47</b>	<b>107,82</b>	<b>883,9</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1457,5</b>	<b>36,275</b>	<b>57,08</b>	<b>203,16</b>	<b>1435,9</b>
	<b>Четверг</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
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	20	3,24	4,52	4,32	164
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>13,18</b>	<b>12,59</b>	<b>70,03</b>	<b>544</b>

	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>907</b>	<b>25,99</b>	<b>31,42</b>	<b>117,81</b>	<b>816</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1462</b>	<b>39,17</b>	<b>44,01</b>	<b>187,84</b>	<b>1360</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
516/04	Макаронны с сыром	180/15	9,6	15,41	41,04	348
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
773/04	Булочка	100	7,8	6,12	47,8	278
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	55
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>18,04</b>	<b>21,98</b>	<b>114,64</b>	<b>743</b>
	<b>Обед</b>					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
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
ГОСТ,ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,4	3,2	13,8	90
	<b>Итого за обед</b>	<b>837,5</b>	<b>32,21</b>	<b>29,544</b>	<b>119,04</b>	<b>825</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1412,5</b>	<b>46,8</b>	<b>47,154</b>	<b>214,38</b>	<b>1377</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(перлов	300	3,24	3,34	17,5	109
	с цыпленком отварным и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
ТТК	Колбаски школьные(св)	80	12,2	11,37	11,42	194
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
534/04	Капуста тушеная	180	5,22	14,4	39,85	310
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:</b>	<b>860</b>	<b>27,16</b>	<b>35,22</b>	<b>116,17</b>	<b>884</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1430</b>	<b>44,08</b>	<b>50,23</b>	<b>205,31</b>	<b>1439</b>