

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

2024 г.



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

СОГЛАСОВАНО:

Директор

«МОУ СОШ №20»

О.В. Шмакова

«26»

2024 год



**Примерное 12-дневное меню двухразового питания  
для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ)  
завтрак -550г, обед 800г на 2024-2025 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>					
182/11	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	300/3	8,86	6,32	64,08	333
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	18	2,25	0,89	15,4	80
337/2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	79
	<b>Итого</b>	<b>571</b>	<b>16,41</b>	<b>11,86</b>	<b>94,79</b>	<b>549</b>
	<b>Обед</b>					
138/04	Суп картофельный с крупой	300	2,38	3,26	14,54	103
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)	80	10,3	8,5	9,13	152
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
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	Печенье "К чаю"	20	1,5	3,2	14	92
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>22,78</b>	<b>27,83</b>	<b>107,86</b>	<b>782</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1411</b>	<b>39,19</b>	<b>39,69</b>	<b>202,65</b>	<b>1331</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
ТУ	Кондитерское изделие(вафля)	36	0,68	5,4	11,2	196
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>571</b>	<b>12,68</b>	<b>13,81</b>	<b>85,78</b>	<b>604</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	и сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
437/2004	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,8	32,46	3,64	357
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	24	1,65	0,28	10,25	50
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>21,23</b>	<b>46,9</b>	<b>96,76</b>	<b>895</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1381</b>	<b>33,91</b>	<b>60,71</b>	<b>182,54</b>	<b>1499</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	300/5	8,1	4,5	44,8	241
			0,05	3,6	0,07	33
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
ГОСТ	Батон нарезной	39	2,85	11,05	19,53	102
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	30	2,52	2,58	20,7	116
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>15,04</b>	<b>23,08</b>	<b>101</b>	<b>573</b>

	<b>Обед</b>					
132/04	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,4	121
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
595/2022	Наггетсы	90	8	5,4	5,9	103
553/22	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
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	15	0,99	0,17	6,2	34
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	22	1,94	10,4	18	134
	<b>Итого за обед</b>	<b>843</b>	<b>21,37</b>	<b>34,32</b>	<b>109,06</b>	<b>778</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1418</b>	<b>36,41</b>	<b>57,4</b>	<b>210,06</b>	<b>1351</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 нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
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>554</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	250/10	4,36	7,14	12,91	130
499/04	Котлета куриная	80	12,1	10,9	10,8	190
587/04	с соусом томатным	45	0,45	2,26	2,78	34
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	278
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>25,2</b>	<b>33,76</b>	<b>116,4</b>	<b>820</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1407</b>	<b>39,19</b>	<b>49,25</b>	<b>210,9</b>	<b>1374</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
315/04	Запеканка рисовая с творогом	200	9,2	10,6	56,4	368
621/2004	с соусом ягодным(смородина)	50	0,025	0,01	6,33	25
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	15	1,12	0,44	7,71	47
338/2011	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,36	0,36	8,8	47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>10,905</b>	<b>11,46</b>	<b>94,25</b>	<b>544</b>
	<b>Обед</b>					
124/04	Щи из свеж.капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,76	102
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
451/04	Котлета	60/40	7,92	19,68	8,88	241
601/04	с соусом сметанным с томатом		0,84	3,24	2,34	24
312/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	24	1,59	0,27	9,86	50
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	3,2	14	92
	<b>Итого за обед</b>	<b>827</b>	<b>18,75</b>	<b>40,70</b>	<b>104,63</b>	<b>844,00</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1392</b>	<b>29,655</b>	<b>52,16</b>	<b>198,88</b>	<b>1388</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
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ГОСТ	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,66	3,84	44,82	220
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>18,79</b>	<b>15,44</b>	<b>116,84</b>	<b>663</b>
	<b>Обед</b>					
12,14/2011	Овощи свежие	25/25	0,23	0,05	0,95	4,5/3,4
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой)	300	3,28	3,4	24,54	142
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Компот из яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1	106
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>24,21</b>	<b>27,19</b>	<b>119,57</b>	<b>823,9</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1455</b>	<b>43</b>	<b>42,63</b>	<b>236,41</b>	<b>1486,9</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</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
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
	повидло	30	0,12	0	19,5	57
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>16,75</b>	<b>12,19</b>	<b>101,79</b>	<b>553</b>
	<b>Обед</b>					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	9	3,9	20,7	154
492/2004	Плов из цыпленка	40/210	17,7	26,8	55,1	519
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ТУ,ГОСТ	Хлеб гречишный	38	2,64	0,46	16,6	82
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	77
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>31,28</b>	<b>32,93</b>	<b>121,42</b>	<b>891</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1355</b>	<b>48,03</b>	<b>45,12</b>	<b>223,21</b>	<b>1444</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша пшеничная 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
ТТК	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,66	3,84	44,82	220
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>16,15</b>	<b>13,37</b>	<b>124,93</b>	<b>663</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	и сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
499/04	Биточек куриный	80	12,1	10,9	10,8	190
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая ,	180	4,92	12,96	47,81	278
ГОСТ	с зеленым горошком консервированным	20	0,6	0,1	1,46	12



<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	300	8,1	4,5	44,8	241
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	10	0,84	0,11	4,1	21
337/2004	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	79
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>16,58</b>	<b>13,75</b>	<b>80,67</b>	<b>516</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
461/04	Тефтели 1 вариант(из свинины), соус сметанный с томатом	80/40	12,27	26,46	15,15	321
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
ТТК	Компот из свежих плодов(яблок и груши)	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	77
	<b>Итого за обед</b>	<b>813,5</b>	<b>28,27</b>	<b>40,11</b>	<b>120,95</b>	<b>913</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1418,5</b>	<b>44,85</b>	<b>53,86</b>	<b>201,62</b>	<b>1429</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
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
	повидло	20	0,08	0	13	50
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>16,71</b>	<b>12,19</b>	<b>95,29</b>	<b>546</b>
<b>Обед</b>						
132/04	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,4	121
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
595/2022	Наггетсы	90	8	9,9	5,9	143
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
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	42	2,77	0,46	17,22	87
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(вафля)	18	0,34	2,7	5,6	98
	<b>Итого:</b>	<b>866</b>	<b>21,01</b>	<b>29,68</b>	<b>107,18</b>	<b>833</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1431</b>	<b>37,72</b>	<b>41,87</b>	<b>202,47</b>	<b>1379</b>