

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

2024 г.

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

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 | |
| | Первая неделя | | | | | |
| | Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 47 |
| 337/2004 | Яйцо вареное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 79 |
| | Итого | 571 | 16,41 | 11,86 | 94,79 | 516 |
| | Обед | | | | | |
| 138/04 | Суп картофельный с крупой, | 300 | 2,38 | 3,26 | 14,54 | 103 |
| | и цыпленком отварным | 15 | 3,24 | 2 | 0 | 31 |
| ТТК | Зразы ленивые мясные | 100 | 11,8 | 28,51 | 15,65 | 362 |
| 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 | 26 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 54 |
| ГОСТ | Кондитерское изделие (печенье) | 10 | 0,84 | 0,11 | 4,1 | 21 |
| | Итого за обед | 831 | 26,23 | 45,19 | 100,59 | 922 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1402 | 42,64 | 57,05 | 195,38 | 1438 |
| | | | | | | |
| | 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 |
| ТУ | Кондитерское изделие(вафля) | 36 | 0,68 | 5,4 | 11,2 | 196 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,89 | 15,4 | 80 |
| | Итого за завтрак | 571 | 12,68 | 13,81 | 85,78 | 604 |
| | Обед | | | | | |
| 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 | | 15,71 | 27,73 | 3,79 | 327 |
| 199/2022 | с огурцом соленым | 50/50/17 | 0,48 | 0 | 0,51 | 2 |
| 512/04 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 7,2 | 44,4 | 265 |
| ТТК | Чай с сахаром и яблоками | 200/15/10 | 0,24 | 0,05 | 16 | 62 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 47 | 3,16 | 0,53 | 19,68 | 97 |
| | Итого за обед | 860 | 26,27 | 42,47 | 98,65 | 883 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1431 | 38,95 | 56,28 | 184,43 | 1487 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | Батон нарезной | 40 | 2,85 | 11,05 | 19,53 | 102 |
| ТУ,ГОСТ | Кондитерское изделие(печенье) | 30 | 2,52 | 2,58 | 20,7 | 116 |
| | Итого за завтрак | 575 | 15,04 | 23,08 | 101 | 573 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 132/04 | Рассольник ленинградский | 300 | 3,12 | 3 | 20,4 | 121 |
| | со сметаной | 6 | 0,16 | 1,08 | 0,17 | 11 |
| 478/04 | Запеканка картофельная с мясом(свинина) | 250 | 16,9 | 40,73 | 53 | 633 |
| 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 |
| 338/2011 | Плоды свежие(апельсин) | 146 | 1,31 | 0,29 | 11,83 | 63 |
| | Итого за обед | 939 | 23,73 | 45,48 | 112,92 | 949 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1514 | 38,77 | 68,56 | 213,92 | 1522 |
| | | | | | | |
| | Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | Батон нарезной | 25 | 1,88 | 0,74 | 12,83 | 66 |
| ТТК | Блинчик с молоком сгущенным | 50/5 | 2,6 | 6,4 | 22,88 | 145 |
| | Итого за завтрак | 592 | 13,99 | 15,49 | 94,5 | 545 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК | Суп рисовый по-восточному с фаршем | 250/10 | 4,36 | 7,14 | 12,91 | 130 |
| 499/04 | Котлета из филе цыпленка | 100/45 | 15,2 | 13,6 | 13,47 | 233 |
| 587/04 | с соусом томатным | | 0,45 | 2,26 | 2,78 | 34 |
| 508/04 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 4,92 | 12,96 | 47,81 | 278 |
| 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 |
| | Итого за обед | 810 | 27,11 | 36,34 | 104,28 | 794 |
| | Итого (за завтрак+обед) | 1402 | 41,1 | 51,83 | 198,78 | 1339 |
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,36 | 0,36 | 8,8 | 47 |
| | Итого за завтрак | 565 | 10,905 | 11,46 | 94,25 | 544 |