

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеевко

2024 г.

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

СОГЛАСОВАНО:



Директор

И.И. Демин

«12» 02 2024 год

	Обед					
ТТК	Бульон с курицей и гречками	300/15/10	8	7,7	10,1	139
461/04	Тефтели мясные с рисом паровые	60	9,2	10,1	5,2	147
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	45	2,97	0,5	18,5	94
	Итого за обед	860	26,25	33,87	116,71	828
	Итого (за завтрак+обед)	1420	37,195	45,04	210,34	1372
	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
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	28	1,96	4,48	10,32	126
	Итого за завтрак	563	17,33	15,71	82,7	586
	Обед					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перлов	300	3,24	3,34	17,5	109
	с мясом и сметаной	12/5	2,84	4,54	0	53
451/04	Котлета	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
631/04	Компот из яблок	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	41
	Итого:	832	22,17	39,4	118,41	877
	Итого (за завтрак+обед)	1395	39,5	55,11	201,11	1463
	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
	и вареньем	10	0,05	0,02	5,35	28
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	94
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	34	2,38	5,44	23,46	153
	Итого за завтрак	589	15,72	16,68	101,58	618
	Обед					
139/04	Суп картофельный с горохом	300	9	3,9	20,7	154
	с мясом отварным	12	2,71	3,79	0	45
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
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
199/2022	Огурцы консервированные	36	0,29	0,036	0,61	2,9
638/04	Компот из изюма	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого за обед	858	28,3	33,296	121,9	822,9
	Итого (за завтрак+обед)	1447	44,02	49,976	223,48	1440,9

	Вторник					
	Завтрак					
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(печенье)	30	1,92	10,2	18	120
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
	Итого за завтрак	585	14,41	19,73	98,11	563
	Обед					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	119
	с цыпленком и сметаной	15/5	3,36	3,17	0	39
451/04	Биточек	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
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	33	2,18	0,36	13,53	68
	Итого за обед	848	22,29	40,71	108,74	895
	Итого (за завтрак+обед)	1433	36,7	60,44	206,85	1458
	Среда					
	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	Батон нарезной	36	2,7	1,04	18,5	94
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	40	1,88	3	29,16	152
	Итого за завтрак	581	12,78	11,89	102,74	556
	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
297/2011	Фрикадельки куриные	80	10,24	6,24	6,8	123
601/04	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
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	94
ТТК	Выпечное изделие	50	3,9	3,06	23,9	147
	Итого за обед	925	29,15	37,36	122,77	869
	Итого (за завтрак+обед)	1506	41,93	49,25	225,51	1425
	Черверг					
	Завтрак					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая молочная с маслом	300/5	7,9	8,42	32,37	234
	и клюквой протертой	15	0,08	0,03	8	33
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	101
ГОСТ	Батон нарезной	48	3,6	1,4	24,67	126
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66
ТУ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,4	3,2	13,8	90
	Итого за завтрак	598	16,25	22,92	94,92	650

	Обед					
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	11,17	22,14	12	289
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
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	31	1,98	0,33	12,3	64
	Итого за обед	836	23,075	37,58	103,05	846
	Итого (за завтрак+обед)	1434	39,325	60,5	197,97	1496
	Пятница					
	Завтрак					
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
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1шт	0,4	0,4	9,8	55
	Итого за завтрак	550	12,49	16,75	82,24	545
	Обед					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250/5	6,5	8,5	3,15	114
451/04	Котлета	75	9,73	22,08	10,03	281
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	41	2,71	0,45	16,81	85
	Итого за обед	813,5	25,12	38,8	91	804
	Итого (за завтрак+обед)	1363,5	37,61	55,55	173,24	1349
	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	Батон нарезной	29	2,25	0,89	15,4	80
96/2004	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,07	33
ГОСТ	Повидло	20	0,08	0	8	38
	Итого за завтрак	559	16,01	15,5	85,22	541
	Обед					
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
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
508/04	Каша рассыпчатая гречневая ,	180	4,92	12,96	47,81	278
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	Итого:	860	27,08	32,44	106,74	770
	Итого (за завтрак+обед)	1419	43,09	47,94	191,96	1311