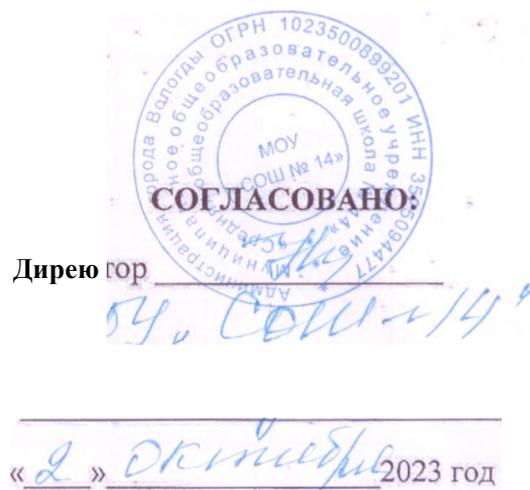


УТВЕРЖДАЮ:



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



**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	<b>234</b>
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	<b>101</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,58	0,2	9,66	<b>47</b>
337/2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	<b>79</b>
ТУ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	<b>115</b>
	<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	<b>181</b>
451/04	Биточек	50	7,87	7,67	6,54	<b>132</b>
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	<b>38</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	<b>278</b>
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	<b>93</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	<b>94</b>
	<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	<b>238/33</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ТТК	Булочка, или другое выпечное изделие собственного производства	50	2,73	8,91	19,56	<b>169</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,16	0,15	7,09	<b>47</b>
	<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	<b>102</b>
	с мясом и сметаной	15,0/5	3,51	5,49	0	<b>64</b>
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	<b>178</b>
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	<b>16</b>
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	<b>265</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>855</b>	<b>24,48</b>	<b>29,7</b>	<b>111,43</b>	<b>820</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1430</b>	<b>38,12</b>	<b>46,28</b>	<b>197,26</b>	<b>1364</b>

	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	300/5	8,1	4,5	44,8	<b>241</b>
	с маслом		0,05	3,6	0,07	<b>33</b>
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	<b>81</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	<b>94</b>
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,98	8,85	17,43	<b>126</b>
	<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	50	0,4	0,05	1,3	<b>7</b>
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	<b>119</b>
	со сметаной	5	0,125	0,75	0	<b>8</b>
478/04	Запеканка картофельная с мясом	250	16,9	40,73	53	<b>495</b>
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	<b>40</b>
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	<b>94</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<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>1460</b>	<b>38,215</b>	<b>71,84</b>	<b>205,72</b>	<b>1400</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша пшенная жидкая молочная	300/5	9,2	4,7	43,5	<b>242</b>
	с маслом		0,05	3,6	0,07	<b>33</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
ГОСТ	Батон, или хлеб пшеничный	25	1,88	0,74	12,83	<b>67</b>
тгк	Блинчик(п/ф) с вареньем	50/10	2,6	6,4	22,88	<b>154</b>
	<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	<b>90</b>
	с мясом и сметаной	15,0/5	3,51	5,49	0	<b>64</b>
ТТК	Голубцы ленивые из филе цыпленка	85	8,95	7,68	7,87	<b>134</b>
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	<b>16</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	<b>294</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
ГОСТ	Кондитерское или выпечное изделие	30	2	2,3	21,6	<b>115</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>25,95</b>	<b>30,04</b>	<b>114,19</b>	<b>832</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1462</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	<b>368</b>
621/2004	Соус клюквенный	50	0,025	0,01	6,33	<b>25</b>
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	<b>81</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	20	1,16	0,15	7,09	<b>47</b>
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,3	0,3	7,35	<b>35</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>12,205</b>	<b>12,41</b>	<b>93,07</b>	<b>556</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>
468/04	Оладьи из печени	50	11,12	7,4	4,13	<b>128</b>
601/04	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>
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>825</b>	<b>25,7</b>	<b>31,44</b>	<b>114,68</b>	<b>775</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1395</b>	<b>37,905</b>	<b>43,85</b>	<b>207,75</b>	<b>1331</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 Рог	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>
тгк	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	30	1,74	0,22	10,63	<b>70</b>
ТТК	Кондитерское, или выпечное изделие собственного производства	30	1,822	5,94	13,04	<b>110</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>13,742</b>	<b>17</b>	<b>82,47</b>	<b>551</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>
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>825</b>	<b>28,6</b>	<b>34,13</b>	<b>127,24</b>	<b>851</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1400</b>	<b>42,342</b>	<b>51,13</b>	<b>209,71</b>	<b>1402</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
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>735</b>	<b>15,44</b>	<b>15,09</b>	<b>77,41</b>	<b>519</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	60/40	8,1	15,33	8,31	292
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	30	1,98	0,33	12,3	62
гост	Кондитерское изделие промышленного производства	25	2	2,3	21,6	112
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>19,305</b>	<b>27,52</b>	<b>102,15</b>	<b>816</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1575</b>	<b>34,745</b>	<b>42,61</b>	<b>179,56</b>	<b>1335</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
516/04	Макаронны с сыром	180/20	10,76	16,88	41,04	366
ткк	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
гост	Хлеб пшеничный, батон	45	3,56	0,045	21,74	106
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	55
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>14,96</b>	<b>17,375</b>	<b>88,58</b>	<b>589</b>
	<b>Обед</b>					
12,14/2003	Овощи свежие	40	0,36	0,08	1,08	5
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	<b>119</b>
	и сметаной	5	0,125	0,75	0	8
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>860</b>	<b>19,115</b>	<b>37,83</b>	<b>107,95</b>	<b>855</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1425</b>	<b>34,075</b>	<b>55,205</b>	<b>196,53</b>	<b>1444</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	<b>70</b>
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	20	3,24	4,52	4,32	164
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</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	<b>102</b>
	с цыпленком отварным и сметано	15/5	3,36	3,17	0	<b>39</b>
297/2011	Фрикадельки куриные	70	8,96	5,46	5,95	<b>108</b>
600/04	с соусом сметанным	50	0,45	0,41	2,87	<b>16</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	<b>278</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	Выпечное изделие	50	3,9	3,06	23,9	<b>152</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>907</b>	<b>25,99</b>	<b>31,42</b>	<b>117,81</b>	<b>816,00</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1457</b>	<b>39,17</b>	<b>44,01</b>	<b>187,84</b>	<b>1360</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	300/5	9,25	8,3	43,57	<b>275</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	<b>94</b>
ТУ	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,98	8,86	17,44	<b>126</b>
	<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>					
<b>ТТК</b>	Суп рисовый по-восточному с фаршем	300/12	5,23	8,57	15,49	<b>156</b>
<b>ТТК</b>	Биточек морской	75	13,9	6,72	7,15	<b>143</b>
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	<b>40</b>
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	<b>230</b>
ТТК	Узвар	^200	0,56	0,024	29,64	<b>114</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	45	2,97	0,5	18,5	<b>94</b>
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,46	0,35	11,85	<b>66</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>977'</b>	<b>30</b>	<b>26,764</b>	<b>129,43</b>	<b>843</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1552</b>	<b>44,59</b>	<b>44,374</b>	<b>224,77</b>	<b>1395</b>
	<b>Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,55	7,47	44,17	<b>271</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>
96/2004	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,07	<b>33</b>
ГОСТ	Повидло	20	0,08	0	8	<b>38</b>
	<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	<b>109</b>
	с цыпленком отварным и сметано!	15/5	3,36	3,17	0	<b>39</b>
ТТК	Бифштекс студенческий	80	11,2	24,8	1,3	<b>272</b>
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	<b>37</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	<b>294</b>
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	<b>46</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	<b>62</b>
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>26,6</b>	<b>45,19</b>	<b>87,34</b>	<b>859</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1425</b>	<b>43,52</b>	<b>60,2</b>	<b>176,48</b>	<b>1414</b>