

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

«Центр социального питания»

Я.Н. Фадеевко



04 октября 2023 г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор



А.Н. Коренева

«04»

10

2023 год





	<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	50	0,4	0,05	1,3	7
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>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 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, или хлеб пшеничный	25	1,88	0,74	12,83	67
ТТК	Блинчик(п/ф) 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 филе 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>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	368
621/2004	Соус клеквенный	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	Фрукты свежие	1шт	0,3	0,3	7,35	35
	<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	103
	с цыпленком отварным	15	3,24	2	0	31
468/04	Оладьи из печени	50	11,12	7,4	4,13	128
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
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>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	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	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье Ром	30	1,92	10,2	18	120
	<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	162
451/04	Котлета с соусом томатным	75	9,73	22,08	10,03	281
587/04		50	0,5	2,52	3,1	37
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
ТТК	Компот из ягод заморож.	200	0,52	0,18	24,84	103
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<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	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	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТТК	Кондитерское, или выпечное изделие собственного производства	30	1,822	5,94	13,04	110
	<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	154
	с мясом отварным	15	3,38	4,74	0	56
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
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<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
ТТК	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	шт	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	119
	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	70
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	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>816,00</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 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>					
ТТК	Суп рисовый по-восточному с фаршем	300/12	5,23	8,57	15,49	156
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
338/2011	Фрукты свежие	штг	0,46	0,35	11,85	66
	<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	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	Бифштекс студенческий	80	11,2	24,8	1,3	272
587/04	с соусом томатным	50	0,5	2,52	3,1	37
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<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>