

**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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 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	Батон нарезной	40	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
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>939</b>	<b>23,73</b>	<b>45,48</b>	<b>112,92</b>	<b>949</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1514</b>	<b>38,77</b>	<b>68,56</b>	<b>213,92</b>	<b>1522</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 нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
ТТК	Блинчик с молоком сгущенным	50/5	2,6	6,4	22,88	145
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>592</b>	<b>13,99</b>	<b>15,49</b>	<b>94,5</b>	<b>545</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>27,11</b>	<b>36,34</b>	<b>104,28</b>	<b>794</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1402</b>	<b>41,1</b>	<b>51,83</b>	<b>198,78</b>	<b>1339</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	Плоды 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 мясная	100	13,29	30,69	16,32	391
463/1996	Каша перловая рассыпчатая	180	5,48	5,2	42,9	230
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	44	2,97	0,5	18,5	91
	<b>Итого за обед</b>	<b>837</b>	<b>24,32</b>	<b>43,50</b>	<b>102,87</b>	<b>884,00</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1402</b>	<b>35,225</b>	<b>54,96</b>	<b>197,12</b>	<b>1428</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 на молоке	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>					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой)	300	3,24	3,34	17,5	109
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	11
ТТК	Ежики из птицы(окорочка)	100/30	17,51	6,52	10,93	170
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ГОСТ	Батон нарезной	24	1,88	0,74	12,83	63
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>31,43</b>	<b>24,55</b>	<b>112,61</b>	<b>793</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1465</b>	<b>50,22</b>	<b>39,99</b>	<b>229,45</b>	<b>1456</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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТУ,ГОСТ	Хлеб гречишный	31	1,98	0,34	12,4	64
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,62	2,26	2,16	90
	<b>Итого за обед</b>	<b>801</b>	<b>30,5</b>	<b>33,35</b>	<b>105,37</b>	<b>884</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1376</b>	<b>47,25</b>	<b>45,54</b>	<b>207,16</b>	<b>1437</b>

	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	300/5	9,2	4,7	43,5	<b>242</b>
	с маслом		0,05	3,6	0,07	<b>33</b>
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	<b>62</b>
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	22	1,7	5,59	13,64	<b>125</b>
ГОСТ	Батон нарезной	32	2,4	0,93	16,45	<b>84</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>569</b>	<b>13,59</b>	<b>14,87</b>	<b>89,66</b>	<b>546</b>
	<b>Обед</b>					
110/04	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	<b>119</b>
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	<b>11</b>
499/04	Биточек куриный	100/30/20	15,2	13,6	13,47	<b>233</b>
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
	и соленым огурцом		0,56	0	0,6	<b>2,4</b>
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,92	12,96	47,81	<b>278</b>
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	<b>118</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,28	10,25	<b>51</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>861</b>	<b>26,03</b>	<b>35,37</b>	<b>118,4</b>	<b>834,4</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1430</b>	<b>39,62</b>	<b>50,24</b>	<b>208,06</b>	<b>1380,4</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша Дружба жидкая молочная	300	7,95	4,2	40	<b>220</b>
ГОСТ	с маслом сливочным	2	0,02	1,44	0,03	<b>13</b>
630/1996	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	<b>81</b>
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	<b>53</b>
337/2004	Яйцо вареное вкрутую	50	6,42	0,36	5,81	<b>79</b>
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	3,2	14	<b>90</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>592</b>	<b>18,91</b>	<b>11,14</b>	<b>86,01</b>	<b>536</b>
	<b>Обед</b>					
134/04	Суп крестьянский с крупой(перловой)	300	3,24	3,34	17,5	<b>109</b>
	со сметаной	6	0,16	1,08	0,17	<b>11</b>
ТТК	Зразы ленивые мясные(св)	100/30	11,8	28,51	15,65	<b>362</b>
601/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	<b>22</b>
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	<b>294</b>
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	<b>94</b>
ГОСТ	Хлеб дарницкий	29	1,97	0,32	12,1	<b>60</b>
ГОСТ	Кондитерское изделие(вафля)	25	1	7,5	15	<b>133</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>24,99</b>	<b>53,24</b>	<b>126,9</b>	<b>1085</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1462</b>	<b>43,9</b>	<b>64,38</b>	<b>212,91</b>	<b>1621</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" ж	300	7,85	5,36	32,3	<b>201</b>
	с маслом	2	0,02	1,44	0,03	<b>13</b>
692/04	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,67	15,95	<b>101</b>
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	<b>53</b>
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	6,2	28	<b>180</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>562</b>	<b>15,54</b>	<b>16,26</b>	<b>86,55</b>	<b>548</b>



	<b>Обед</b>					
158/2004	Солянка из птицы	12,5/250	6,38	7,6	3	105
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
512/04	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,4	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	26	1,72	0,29	10,7	54
	<b>Итого за обед</b>	<b>798,5</b>	<b>26,21</b>	<b>47,34</b>	<b>91,27</b>	<b>894</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1360,5</b>	<b>41,75</b>	<b>63,6</b>	<b>177,82</b>	<b>1442</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
311/04	Каша гречневая жидкая молочная	300	8,1	4,5	44,8	241
	с маслом	5	0,05	3,6	0,07	33
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
337/2004	Яйцо вареное вкрутую	50	6,42	0,36	5,81	79
ГОСТ	Батон нарезной	51	3,83	1,48	26,21	134
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18,64</b>	<b>9,99</b>	<b>92,89</b>	<b>549</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК	Бульон с курицей и гренками	250/12,5/8	6,7	6,4	8,4	116
ТТК	Картофель тушеный с мясом(св)	250	15,59	26,51	42,66	461
ТТК	Компот из свежих плодов(яблок и груши)	200	0,16	0	28,4	107
ГОСТ	Хлеб дарницкий	60	2,64	0,44	16,4	83
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,68	1,72	13,8	77
	<b>Итого за обед</b>	<b>800,5</b>	<b>26,77</b>	<b>35,07</b>	<b>109,66</b>	<b>844</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1405,5</b>	<b>45,41</b>	<b>45,06</b>	<b>202,55</b>	<b>1393</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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	40	3	1,18	20,54	106
ГОСТ	повидло	20	0,08	0	13	50
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	3,2	14	90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>14,33</b>	<b>11,9</b>	<b>106,72</b>	<b>574</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
499/04	Биточек куриный	100/30	15,2	13,6	13,47	233
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	294
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб дарницкий	59	3,94	0,65	24,5	122
ТТК	Кондитерское изделие(слойка с/пр))	30	1,82	5,94	13,04	110
	<b>Итого за обед</b>	<b>912</b>	<b>29,96</b>	<b>39,79</b>	<b>119,04</b>	<b>953</b>
	<b>Итого (за завтрак+обед)</b>	<b>1497</b>	<b>44,29</b>	<b>51,69</b>	<b>225,76</b>	<b>1527</b>