

Приложение
к приказу министерства образования
Тульской области
от 14.04.2022 № 743

Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, требующих индивидуального подхода в организации питания, в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 1
неделя**

Завтрак

4.2	Омлет натуральный запечённый	60	6,4	7,3	1,3	96
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		630	18,94	22,5	61,38	528,2

Обед

106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
1.3	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.15	Суфле из отварной курицы паровое	95	15,9	17,7	3,5	236
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Пром	Печенье «Мария»	30	2,43	2,55	20,1	119,4
Итого за обед		875	29,91	27,85	90,4	710,4

Полдник

5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5

Итого за полдник	450	19	4,5	37,95	269,8
Итого за день	1955	67,85	54,85	189,73	1508,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 1 неделя

Завтрак

8.7	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,86	5,1	5	69
6.8а	Макаронные изделия отварные	160	5,92	4,4	37,6	217
3.4	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	90	12,9	1,48	6,1	91
11.10а	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого за завтрак		710	24,38	11,88	77,8	522,7

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156
2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,8	16,9	20,1	298
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед		760	26,5	24,8	72,4	635,5

Полдник

7.22	Пюре из моркови и яблок	180	0,8	0,3	10,7	54
11.6а	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		420	4,6	4,3	52,3	271,2

Итого за день

Итого за день		1890	55,48	40,98	202,5	1429,4
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Среда, 1 неделя

Завтрак

Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220
11.11a	Чай с молоком б/с	200	1,6	1,6	3,4	26
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого за завтрак		500	17,2	21,3	48,3	462,1

Обед

8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4,7	5,3	70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,3	79
7.11	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,2	2,3	12,3	84
2.4	Гуляш из отварного мяса	120 (50/70)	15,7	17,7	4	237
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за обед		1010	28,1	30	63,65	645,5

Полдник

10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
Итого за полдник		405	16,93	4,53	22,44	204,24

Итого за день

1915 62,23 55,83 134,39 1311,84

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 1 неделя

Завтрак

106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
6.19	Макаронник, запеченный с сыром	150	10,6	9,5	34,3	267
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		600	15,7	10,4	61,1	404,4

Обед

8.10а	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,5	8,4	4,1	97
1.4а	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за обед		755	22,62	28,58	77,16	655,6

Полдник

Пром	Кефир 2,5%	170	4,93	4,25	6,8	85
Пром	Печенье «Мария»	30	2,43	2,55	20,1	119,4
Пром.	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за полдник		320	7,84	7,28	38,66	260,8

Итого за день

1675 46,16 46,26 176,92 1320,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 1 неделя

Завтрак

4.3	Омлет с сыром запеченный	60	8,6	9,9	1,2	130
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216
11.10а	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		660	20,9	18	60,6	491,7

Обед

8.1	Помидор свежий	60	0,6	0,2	0,2	14,4
1.16	Суп из сборных овощей вегетарианский	250	1,5	2,04	6,9	52,4
7.5а	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,1	8,94	21,1	178,2
3.1а	Биточки мясные паровые	95	15,1	14,9	7,8	226
11.6а	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за обед		795	22,94	26,56	64,76	600,6

Полдник

5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		340	20,6	8,3	43,7	347,5

Итого за день		1795	64,44	52,86	169,06	1439,8
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Суббота, 1 неделя

Завтрак

247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за завтрак		610	13,46	22,32	62,27	501,9

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156
2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,8	16,9	20,1	298
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед		760	27,8	24,7	68,5	614,5

Полдник

10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
Пром	Кефир 2,5%	170	4,93	4,25	6,8	85
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		315	9,26	8,78	45,94	304,24

Итого за день		1685	50,52	55,8	176,71	1420,64
----------------------	--	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за завтрак		610	11,9	15,4	55,95	427

Обед

106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,5	17,4	181
2.17	Кнели мясные паровые	90	18,3	15,9	5,5	238
7.6	Сложный овощной гарнир	200	5,1	7,2	26,6	196
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед		890	38,44	31,5	78,1	733

Полдник

10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
Итого за полдник		405	17,33	4,83	30,44	252,34

Итого за день

Итого за день		1905	67,67	51,73	164,49	1412,34
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 2 неделя

Завтрак

Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216
11.10а	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
4.3	Омлет с сыром запеченный	60	8,6	9,9	1,2	130
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87

Итого за завтрак 520 19,6 25 48,5 501,1

Обед

8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4,7	5,3	70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,3	79
7.3	Пюре картофельное	150	3,2	5	22,6	156
3.3	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16	4,8	4,2	126
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6

Итого за обед 910 27,04 19,88 71,36 589,9

Полдник

54-7т	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8
11.6а	Компот из сухофруктов б\с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2

Итого за полдник 390 15,1 9,3 54,9 362,2

Итого за день 1820 61,74 54,18 174,76 1453,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
11.11a	Чай с молоком б/с	200	1,6	1,6	3,4	26
10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		565	16,29	19,85	64,56	498,24
Обед						
8.7	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.16	Суп из сборных овощей вегетарианский	250	1,5	2,04	6,9	52,4
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.7	Тефтели мясные паровые	90	13,1	12,4	8,5	198
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за обед		790	25,2	23,52	78,36	621
Полдник						
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Итого за полдник		460	23,3	9,3	28,8	293,8
Итого за день		1815	64,79	52,67	171,72	1413,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за 2 завтрак		625	21,84	20,78	47,16	480,4

Обед

8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за обед		910	27,68	23,7	100,45	716,9

Полдник

54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		345	4,63	4,53	40,84	228,14

Итого за день

1880 54,15 49,01 188,45 1425,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 2 неделя

Завтрак

8.16	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,7	5,1	3,6	47
6.8a	Макаронные изделия отварные	160	5,92	4,4	37,6	217
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231
11.10a	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		560	28,52	27,7	58,1	584

Обед

8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля со сметаной	250/5	2,17	4,13	11,77	93,6
7.14	Морковь припущенная	180	2,5	3,8	13,2	100
2.8	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211
11.6a	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед		830	22,19	22,39	66,01	558,6

Полдник

5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
Пром	Ряженка	200	5,8	5	8	100
Пром	Печенье «Мария»	30	2,43	2,55	20,1	119,4
Итого за полдник		330	24,33	11,55	35,9	352,7

Итого за день

1720	75,04	61,64	160,1	1495,3
-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		500	18,6	15,4	49	410,7

Обед

8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4,7	5,3	70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,3	79
7.6	Сложный овощной гарнир	200	5,1	7,2	26,6	196
3.3	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16	4,8	4,2	126
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед		970	29,6	22,2	78,7	647,3

Полдник

54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8
11.6а	Компот из сухофруктов бс	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		390	15,1	9,3	54,9	362,2

Итого за день

1860 63,3 46,9 182,6 1420,2

Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, требующих индивидуального подхода в организации питания, в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
Пром.	Яблоко	150	0,8	0,8	14,7	66
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		610	2,4	31,15	58,72	519,15

Обед

8.5а	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1	75
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
7.14а	Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,1	82
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	6,24	40,91	78,5	704,98

Полдник

Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408

Итого за полдник	375	3,1	28,57	62,35	523
Итого за день	1905	11,74	100,63	199,57	1747,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
8.8а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	7,4	5,5	94
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		515	2,4	30,55	49,62	483,05
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
7.21	Пюре из цветной капусты	200	3,3	7,1	5,6	101
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		970	7,58	38,26	64,9	638,88
Полдник						
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Итого за полдник		420	3,25	8,1	65,3	405,9
Итого за день		1905	13,23	76,91	179,82	1527,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
8.13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	5,1	2,4	59
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
512	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		520	9,4	35,45	58,12	591,05
Обед						
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,7	5,2	10	92
7.22	Пюре из моркови и яблок	100	0,4	0,17	5,9	30
6.8а	Макаронные изделия отварные безбелковые	160	0,37	5,84	4,7	238,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		1030	5,35	37,37	73,5	824,28
Полдник						
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Итого за полдник		360	0,6	4,5	26,5	152,8
Итого за день		1910	15,35	77,32	158,12	1568,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				

Итого за завтрак 550 2,3 23,25 51,52 421,55

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				

Итого за обед 920 15,33 40,61 93,15 798,28

Полдник

Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Вафли низкобелковые	100	3,1	32,5	59,8	544

Итого за полдник 300 3,1 36,5 69,8 624

Итого за день 1770 20,73 100,36 214,47 1843,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,1	15,2	59
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		550	2,0	23,55	53,92	433,45
Обед						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		810	11,58	29,96	73,9	612,28
Полдник						
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Итого за полдник		420	3,55	7,9	81,3	469,2
Итого за день		1780	17,13	61,41	209,12	1514,93

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Суббота, 1 неделя

Завтрак

8.13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	5,1	2,4	59
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
512	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				

Итого за завтрак 520 9,4 35,45 58,12 591,05

Обед

8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,7	5,2	10	92
7.22	Пюре из моркови и яблок	100	0,4	0,17	5,9	30
6.8а	Макаронные изделия отварные безбелковые	160	0,37	5,84	4,7	238,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				

Итого за обед 1030 5,35 37,37 73,5 824,28

Полдник

Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8

Итого за полдник 360 0,6 4,5 26,5 152,8

Итого за день 1910 15,35 77,32 158,12 1568,13

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		520	2,3	12,45	46,32	465,95
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	14,09	39,31	83,95	748,58
Полдник						
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Итого за полдник		410	2,85	7,3	57	364,6
Итого за день		1850	19,24	59,06	187,27	1579,13

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая ценность
		г	г	г	г	ккал
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,1	15,2	59
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		550	2,0	23,55	54,02	432,95
Обед						
8.5a	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1	75
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,7	5,2	10	92
7.14a	Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,1	82
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	13,64	40,11	78,3	727,28
Полдник						
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Итого за полдник		410	1,05	11,5	45,1	351,3
Итого за день		1880	16,69	75,16	177,42	1511,53

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
512	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		550	2,5	30,55	56,62	512,15
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117
7.8	Капуста белокочанная припущенная с маслом	150	2,7	4,5	8,5	85
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
11.2	Сок вишневый	200	1,1	0	20	94
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	8,08	35,86	81,8	689,48
Полдник						
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	20,3	126
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за полдник		375	3,4	24,77	74,95	170,81
Итого за день		1845	13,98	91,18	213,37	1372,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
8.6а	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом	60	0,9	4,1	9,8	79
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		510	3,2	27,35	59,02	495,15
Обед						
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111
7.21	Пюре из цветной капусты	200	3,3	7,1	5,6	101
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		970	15,18	39,26	87,4	768,98
Полдник						
Пром.	Низкобелковый молочный напиток	200	0	4	10	80
Пром.	Печенье	50	0,45	7	18,6	198,5
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		420	3,05	11,9	64,3	439,2
Итого за день		1900	21,43	78,51	210,72	1703,33

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15 л	0,3	0,1	15,2	59
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		620	3,1	30,75	57,22	515,65
Обед						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	8	20	10,2	252,8
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		960	14,43	34,31	85,55	712,28
Полдник						
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Итого за полдник		375	3,2	24,67	82,15	563,5
Итого за день		1955	20,73	89,73	224,92	1791,43

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Суббота, 2 неделя						
Завтрак						
Пром.	Молочный десерт(для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
512	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб низкобелковый	50	0,4	3,05	25,32	132,15
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - мясо	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за завтрак		550	2,5	30,55	56,62	512,15
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.12	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,3	4,6	17,4	117
7.8	Капуста белокочанная припущенная с маслом	150	2,7	4,5	8,5	85
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	197,4
11.2	Сок вишневый	200	1,1	0	20	94
Пром.	Хлеб низкобелковый	60	0,48	3,66	30,4	158,58
Пром.	Специализированный диетический(лечебный) продукт (смесь) - рыба	Вид продукта и его количество определяется педиатром индивидуально по каждому ребенку с учетом возраста, массы тела и клинического состояния				
Итого за обед		920	8,08	35,86	81,8	689,48
Полдник						
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	20,3	126
Пром.	Вафли низкобелковые	75	2,3	24,37	44,85	408
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за полдник		375	3,4	24,77	74,95	170,81
Итого за день		1845	13,98	91,18	213,37	1372,44

Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, требующих индивидуального подхода в организации питания, в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

ЦЕЛИАКИЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

4.2	Омлет натуральный запеченный	180	19,2	21,9	4,3	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
Итого за завтрак		610	22,04	31,86	38,8	542,6

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
1.12	Свекольник вегетарианский	250	2,3	4,6	17,4	117
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	105	21	18,1	0	246
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		825	31,1	36,5	103,8	874,3

Полдник

Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за полдник		350	3,4	0,5	36,45	163,9

1785 56,54 68,86 179,05 1580,8

Итого за день

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая ценность
		г	г	г	г	ккал
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за завтрак		640	12,7	18,4	96,7	611,7
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	111
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
2.21	«Сардельки» мясные паровые	90	16,5	14,1	3,2	205
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		810	24,9	31,7	76,4	699,3
Полдник						
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147
Итого за полдник		250	1,9	3,85	37,1	193,7
Итого за день		1700	39,5	53,95	210,2	1504,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за завтрак		550	15,24	23,26	59,8	517,2
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.36	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,9	3,4	12,5	89
7.4	Капуста цветная отварная с маслом	160	4,41	4,15	7,46	85,6
2.1	Мясо отварное	100	16,31	7,95	0,23	137,73
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Печенье	50	2	11	26,5	212,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		880	28,68	34,6	91,29	801,73
Полдник						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Итого за полдник		360	1,6	0,5	41,9	178,4
Итого за день		1790	45,52	58,36	192,99	1497,33

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за завтрак		570	15	15,8	55,05	432,2
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	0,75	6,8	16,9	159
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за обед		750	20,19	33,46	87,8	770,4
Полдник						
516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье	50	2	11	26,5	212,5
Итого за полдник		250	7,8	16	34,5	312,7
Итого за день		1570	42,99	65,26	177,35	1515,3

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	Макаронны отварные безглютеновые	150	5,3	4,9	32,8	196,8
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за завтрак		540	25,34	27,26	60	595,4
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
2.14	Тефтели мясные с рисом паровые	110	16,3	7,74	7,4	164,34
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		830	26,5	18,34	85,2	616,74
Полдник						
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		370	3,1	0,9	62,7	270,7
Итого за день		1740	54,94	46,5	207,9	1482,84

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Суббота, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за завтрак		640	12,7	18,4	96,7	611,7

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	111
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
2.21	«Сардельки» мясные паровые	90	16,5	14,1	3,2	205
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		810	24,9	31,7	76,4	699,3

Полдник

54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147
Итого за полдник		250	1,9	3,85	37,1	193,7

Итого за день

Итого за день		1700	39,5	53,95	210,2	1504,7
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
4.2	Омлет натуральный запеченный	180	19,2	21,9	4,3	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Итого за 2 завтрак		640	22,94	24,26	42	482,1
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
1.36	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,9	3,4	12,5	89
6.8	Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,2	36,5	210
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		810	39,9	19	90,8	707,5
Полдник						
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Итого за полдник		250	7,5	10,05	35,5	265,4
Итого за день		1700	70,34	53,31	168,3	1455

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

Итого за завтрак 560 7,94 22,16 59,1 473,6

Обед

8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	0,75	6,8	16,9	159
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
3.1а	Рыба (горбуша) припущенная	100	20,5	6,5	0	140
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,16	2,94	24	141

Итого за обед 820 29,33 15,4 84,14 687,6

Полдник

Пром.	Сок грушевый	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Печенье безглютеновое	50	0,45	7	18,6	198,5
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3

Итого за полдник 370 1,95 7,7 50,6 338,4

Итого за день 1750 39,22 45,26 193,84 1499,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
318	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,16	2,94	24	141
Итого за завтрак		510	23,46	23,94	62,9	577,4
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.14	Тефтели мясные с рисом паровые	110	16,3	7,74	7,4	164,34
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		830	26,96	23,24	97,4	711,34
Полдник						
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		370	8,4	5,9	43,7	260,7
Итого за день		1710	58,82	53,08	204	1549,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
7.22 диаб	Пюре из моркови и яблок	180	0,8	0,3	10,7	54
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за завтрак		670	13,14	19,56	71,4	526,2
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.12	Свекольник вегетарианский	250	2,3	4,6	17,4	117
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,8	15,2	12,8	256,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	50	1,25	5	3,95	65,65
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		820	24,15	30,8	85,35	723,55
Полдник						
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Печенье	50	2	11	26,5	212,5
Итого за полдник		410	2,8	11,7	54	332
Итого за день		1900	40,09	62,06	210,75	1581,75

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
7.4	Капуста цветная отварная с маслом	160	4,41	4,15	7,46	85,6
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за завтрак		550	23,4	19,9	52,6	483,2
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	111
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за обед		810	30,6	23,1	104,9	749,5
Полдник						
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147
515	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Итого за полдник		350	1,1	0,5	60,3	253,2
Итого за день		1710	55,1	43,5	217	1486

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Суббота, 2 неделя						
Завтрак						
318	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,16	2,94	24	141
Итого за завтрак		510	23,46	23,94	62,9	577,4
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.14	Тефтели мясные с рисом паровые	110	16,3	7,74	7,4	164,34
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		830	26,96	23,24	97,4	711,34
Полдник						
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		370	8,4	5,9	43,7	260,7
Итого за день		1710	58,82	53,08	204	1549,44

Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, требующих индивидуального подхода в организации питания, в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

МУКОВИСЦИДОЗ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

пром	Масло сл.	10	0,1	8,3	0,1	75
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8.8	9	34,7	275
11.11	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,6	1,6	17,4	86
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,9	46

Итого за завтрак 515

Обед

8.6	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом	100	5,6	6,8	8	131
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89
7.3	Пюре картофельное	200	4,4	5,8	30,3	197
2.3	Бефстроганов из отварного мяса	95 (50/45)	17,1	19,1	5,3	265
11.5	Компот из свежих яблок	180/20	0,2	0,2	25,8	103
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед 905

Полдник

805	Яблоко печеное с сахаром корицей	130	0,6	0,3	49,8	188
11.2	Сок вишневый	200	1.1	0	20	94

Итого за полдник 330

	Итого за день	1645	55.9	55.7	241,1	1616
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 1 неделя

Завтрак

8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,6	6,6	8,8	102
4.3	Омлет с сыром запечённый	120	17,2	19,8	2,4	260
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	97
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36

Итого за завтрак 575

Обед

54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115
6.6	Рис отварной рассыпчатый с маслом	150	3,4	4,2	38,6	211
2.3	Бефстроганов из отварного мяса	105(55/50)	18,7	20,7	6	289
11.6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,4	140
пром	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	43,5
пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	49

Итого за обед 745

Полдник

11.3	Сок абрикосовый	200	1,1	0	20	94
950	Ватрушка с творогом	100	10	12,1	46,1	331

Итого за полдник 300

	Итого за день	1620	66,3	71,8	224,8	182

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	

Среда, 1 неделя

Завтрак

пром	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
пром	Сыр	30	7,1	9,2	0	111
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216
11.10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	59
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,9	46

Итого за завтрак 502

Обед

54-53-2020	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,1	1,8	38
58-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166
7.3	Пюре картофельное	200	4,4	5,8	30,3	197
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	266
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	30,3	126
пром	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78

Итого за

обед: 880

пром	Ацидофилин 3,2	200	5,6	5,0	8	100
пром	Груша	100	0,7	0,2	18	73
пром	Корж молочный	50	7,3	5,7	22,6	168

Итого за полдник 350

	Итого за день	1742	67	67	217	1814

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133
2.5	Фрикадельки мясные паровые	90	15,2	12,3	6,3	196
11.11	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,6	1,6	17,4	86
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	97
пром	Мандарин	100	0.8	0.2	7,5	35

Итого за завтрак 595

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0,3	21,5	95
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	6.1	3.9	24.1	156
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	19,3	15,4	308
11.14	Отвар шиповника с сахаром	200/15	0.7	0.3	25	117
пром	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	87
пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	49

Итого за обед 815

Полдник

пром	Вафли	100	5.5	6.5	35	211
пром	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102

Итого за полдник 300

	Итого за день 1620	1620	70,5	58,7	219,5	1672
--	---------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
4.1	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
54-16к-2020	Каша дружба	220	5,5	6,5	26,4	186
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,9	46
Итого за завтрак 515						
Обед						
8.20	Икра из кабачков	60	0.5	2.4	3.3	40
1.16	Борщ с капустой картофелем на курином бульоне	250	1.7	5.2	10	92
7.5а	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	5,2	14,9	35,2	297
3.3	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	14.2	4.3	3.8	112
11.6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,4	140
пром	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	87
Итого за обед 880						
Полдник						
пром	Кефир 3,2	200	5,8	6,4	8,2	114
пром	Пряник	100	5.0	7.0	71	350
Итого за полдник 300						
Итого за день		1725	50	52,7	234,5	1584

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность
		г	г	г	г	ккал

Суббота 1 неделя

Завтрак

пром	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
6.19	Макаронник с сыром запечённый	150	10,6	9,5	34,3	267
11.11	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,6	1,6	17,4	86
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,9	46
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

Итого за завтрак

515

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	97
1.4	Суп овсяный с мелко нашинкованными овощами со сметаной	250	2.2	3.6	11.5	88
7.3	Пюре картофельное	200	4.4	5,8	30,3	197
2.4	Гуляш из отварного мяса	120 (50/70)	15.7	17.7	4	237
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	76
пром	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	87

Итого за обед

890

Полдник

54-4в-2020	Кекс столичный	100	5.4	16.7	47.9	363
пром	Молоко 3,2	200	5.8	6.4	9.4	118

Итого за полдник

300

	Итого за день	1705	53,5	79,6	215,7	1784
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	26.7	187
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,9	46
пром	Банан	130	2	0,7	27.3	123
Итого за завтрак 585						
Обед						
54-12з-2020	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1.7	5.2	10	92
6.6	Рис отварной рассыпчатый с маслом	150	3.8	4.2	38.6	211
54-9п-2020	Рыба, запечённая в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	296
11.5	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	25.8	103
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	49
пром	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	87
Итого за обед 860						
Полдник						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29	10.7	21.6	301
11.2	Сок вишневый (консервы)	200	1.1	0	20	94
пром	Молоко, сгущённое с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	66
Итого за полдник 370						
Итого за день 1815 80.6 73,6 271.6 2065						

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22
54-10-2020	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	271
11.9	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	57
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,9	46
Пром	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72

Итого за завтрак 505

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62
1.36	Рассольник ленинградский с рисом	250	1.9	3.4	12.5	89
7.21	Пюре из цветной капусты	200	3.3	7.1	5.6	101
2.2	Суфле из отварного мяса паровое	90	16	16.4	4.3	227
11.3	Сок абрикосовый(консервы)	200	1.1	0	20.0	94
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	49
пром	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	87

Итого за обед 900

Полдник

пром	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	102
пром	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75
пром	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191

Итого за полдник 420

Итого за день		1825	49,5	68	175	1545
----------------------	--	-------------	-------------	-----------	------------	-------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.3	0.1	66
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8.8	9	34.7	275
4.1	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
54-1т-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	49
Итого за завтрак 620						
Обед						
8.12	Винегрет овощной на растительном масле	60	1.0	4.7	5.3	70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1.7	4.2	8.3	79
6.8б	Макаронны отварные	230	8.7	5.4	55.8	307
2.4	Гуляш из отварного мяса	120(50/70)	15.7	17.7	4.0	237
11.6	Компот из сухофруктов	200	0	0	26.6	105
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	49
пром	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	87
Итого за обед 920						
Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	223
пром	Груша	100	0.4	0.3	0.3	46
11.2	Сок вишневый (консервы)	200	1.1	0	20	94
Итого за полдник 360						
Итого за день 1900 79.9 81.1 277.7 1871						

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическа
		а			ы	я ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 2 неделя

Завтрак

8.20	Икра из кабачков	60	0.5	2.4	3.3	40
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	3.5	18.7	139
2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	105	21	18.1	0	246
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	101
пром	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217

Итого за завтрак 565

Обед

8.8а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0.8	7.4	5.5	94
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6.1	3.9	24.1	156
7.6	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушёная)	200	5.1	7.2	26.6	196
2.17	Кнели мясные паровые	90	18.3	15.9	5.5	238
11.9	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	57
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	49
пром	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	87

Итого за обед 865

Полдник

пром	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	110
пром	Банан	130	2	0.7	27.3	79
пром	Сушка простая	50	5.5	0.7	34.4	163

Итого за полдник 380

Итого за день 1810 87.5 43.6 232.9 1972

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 2 неделя

Завтрак

пром	Масло сл.	10	0,1	8,3	0,1	75
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	271
11.11	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,6	1,6	17,4	86
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,9	46
пром	Сыр	30	7,1	9,2	0	111

Итого за завтрак 535

Обед

54-53-2020	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,1	1,8	38
1.16	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1.7	5.2	10	92
7.3	Пюре картофельное	200	4.4	5,8	30,3	197
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	266
11.7	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	30,3	126
пром	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78

Итого за обед 880

Полдник

пром	Вафли	100	5.5	6.5	35	211
пром	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102

Итого за полдник 300

Итого за день		1715	68.2	83,2	157.4	1816
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическ
		г	г	г	ы	ая ценность
					г	ккал

Суббота, 2 неделя

Завтрак

8.5a	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0.36	8.05	1	75
54-16к-2020	Каша дружба	220	5,5	6,5	26,4	186
11.9	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,9	46

Итого за завтрак 535

Обед

8.20	Икра из кабачков	60	0.5	2.4	3.3	40
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115
6.6	Рис отварной рассыпчатый с маслом	150	3.8	4.2	38.6	211
54-9п-2020	Рыба, запечённая в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	296
11.5	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	25.8	103
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	49
пром	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	87

Итого за обед 820

Полдник

805	Яблоко печеное с сахаром корицей	130	0,6	0,3	49,8	188
11.2	Сок вишневый	200	1.1	0	20	94
пром	Корж молочный	50	7,3	5,7	22,6	168

Итого за полдник 380

	Итого за день	1685	52.8	58	215.8	1805
--	----------------------	-------------	-------------	-----------	--------------	-------------