



Утверждаю  
Директор ГОУ ТО «Тульская школа  
для обучающихся с ОВЗ № 4»  
Н.И. Курдюмова  
«1» августа 2023 г.

**Примерное**  
**двухнедельное цикличное меню**

**для обучающихся с 7 до 11 лет**

**1-4 классы**

**(не проживающих в интернате)**

**ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся**  
**с ограниченными возможностями здоровья №4»**

**адрес: г.Тула, ул.Некрасова, д.8**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.3	0.1	66.1
52-20з-2020	Горошек зеленый	60.0	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160.0	13.5	19.2	3.5	240.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200.0	3.9	2.9	11.2	86.0
112	Мандарин	100.0	0.8	0.2	7.5	35.0
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560.0</b>	<b>22.3</b>	<b>30.6</b>	<b>41.2</b>	<b>528.2</b>
	<b>Обед</b>					
8	Салат из моркови и чернослива с сахаром	80.0	1.2	0.2	17.2	75.7
143	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	200.0	1.4	3.7	8.1	71.2
291	Макароны отварные	150.0	5.3	4.9	32.8	196.8
412	Котлета из курицы	90.0	17.2	3.9	12.0	151.8
443	Соус сметанный	50.0	0.7	4.1	1.6	46.5
507	Компот из свежих яблок	200.0	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>830.0</b>	<b>30.3</b>	<b>18.2</b>	<b>108.9</b>	<b>720.8</b>
	<b>Полдник</b>					
519	Напиток из шиповника	200.0	0.6	0.2	15.1	65.4
пром.	Сухари сдобные	30.0	0.2	0.5	30.5	98.0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230.0</b>	<b>0.8</b>	<b>0.7</b>	<b>45.6</b>	<b>163.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620.0</b>	<b>53.4</b>	<b>49.5</b>	<b>195.7</b>	<b>1412.4</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200.0	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн-2020	Какао с молоком	220.0	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
112	Банан	130.0	2.0	0.7	27.3	122.9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580.0</b>	<b>16.3</b>	<b>12.9</b>	<b>81.0</b>	<b>504.6</b>
	<b>Обед</b>					
76	Винегрет с растительным маслом	100.0	1.2	8.9	6.7	111.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.0	4.6	3.3	11.4	93.6
372	Голубцы ленивые	240.0	17.0	16.0	8.0	250.0
512	Компот из кураги	200.0	1.0	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>800.0</b>	<b>28.1</b>	<b>29.6</b>	<b>69.0</b>	<b>659.6</b>
	<b>Полдник</b>					
325	Запеканка рисовая с творогом	130.0	7.5	7.3	32.7	226.0
	Чай с сахаром	200.0	0.0	0.0	6.0	26.0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330.0</b>	<b>7.5</b>	<b>7.3</b>	<b>38.7</b>	<b>252.0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1710.0</b>	<b>51.9</b>	<b>49.8</b>	<b>188.7</b>	<b>1416.2</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80.0	1.1	3.6	6.1	60.9
54-26г-2020	Рис с овощами	150.0	3.2	5.7	26.0	167.8
54-21м2020	Курица отварная	90.0	28.9	2.2	1.0	139.3
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200.0	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550.0</b>	<b>35.7</b>	<b>12.4</b>	<b>54.9</b>	<b>473.3</b>

	<b>Обед</b>					
106	Помидор в нарезке	60.0	0.7	0.1	2.3	12.8
154	Суп крестьянский с крупой (крупя перл	200.0	5.1	5.8	10.8	115.6
429	Картофельное пюре	150.0	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (м	100.0	19.0	22.0	5.5	295.6
508	Компот из смеси сухофруктов (курага, т	200.0	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>770.0</b>	<b>32.7</b>	<b>34.5</b>	<b>85.5</b>	<b>781.6</b>
	<b>Полдник</b>					
519	Напиток из шиповника	200.0	0.1	0.1	15.0	65.4
Пром.	Печенье сахарное	30.0	2.5	3.3	27.9	154.0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230.0</b>	<b>2.6</b>	<b>3.4</b>	<b>42.9</b>	<b>219.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550.0</b>	<b>71.0</b>	<b>50.3</b>	<b>183.3</b>	<b>1474.3</b>

**Четверг, 1 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220.0	5.5	6.5	26.4	185.8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200.0	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30.0	0.5	2.8	19.3	103.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490.0</b>	<b>9.9</b>	<b>18.6</b>	<b>69.8</b>	<b>484.3</b>
	<b>Обед</b>					
106	Огурец в нарезке	60.0	0.5	0.1	1.5	8.5
128	Борщ с капустой и картофелем со смет	200.0	4.7	5.7	10.1	110.4
369	Жаркое по-домашнему	240.0	24.1	22.5	20.7	381.5
Пром.	Сок фруктовый	200.0	0.6	0.0	33.0	134.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>760.0</b>	<b>34.2</b>	<b>29.6</b>	<b>92.6</b>	<b>772.0</b>
	<b>Полдник</b>					
512	Компот из изюма	200.0	0.0	0.0	16.7	72.0
Пром.	Пряник глазированный	50.0	4.0	7.0	28.0	191.0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250.0</b>	<b>4.0</b>	<b>7.0</b>	<b>44.7</b>	<b>263.0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500.0</b>	<b>48.1</b>	<b>55.2</b>	<b>207.1</b>	<b>1519.3</b>

**Пятница, 1 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
94	Салат "Мозайка"	60.0	1.6	3.9	5.6	63.8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180.0	15.2	21.6	3.9	270.6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200.0	0.2	0.0	6.6	27.2
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Джем из абрикосов	25.0	0.1	0.0	18.0	72.4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495.0</b>	<b>19.4</b>	<b>26.4</b>	<b>49.5</b>	<b>512.5</b>
	<b>Обед</b>					
4	Салат из белокочанной капусты с морк	80.0	1.1	8.1	4.8	96.7
134	Рассольник Ленинградский на курином	200.0	4.8	5.8	13.6	125.5
54-12м-2020	Плов с курицей	250.0	23.1	9.3	41.3	341.5
512	Компот из изюма	200.0	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>790.0</b>	<b>33.7</b>	<b>24.6</b>	<b>105.3</b>	<b>776.8</b>
	<b>Полдник</b>					
503	Кисель плодово-ягодный	200.0	1.0	0.0	29.0	122.0
Пром.	Печенье сахарное	30.0	2.3	3.3	27.9	154.0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230.0</b>	<b>3.3</b>	<b>3.3</b>	<b>56.9</b>	<b>276.0</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1515.0</b>	<b>56.4</b>	<b>54.3</b>	<b>211.7</b>	<b>1565.3</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.3	0.1	66.1
106	Помидор в нарезке	60.0	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150.0	9.7	10.6	4.8	153.5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200.0	0.1	0.0	5.2	21.4
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Зефир	50.0	0.4	0.1	39.9	161.7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500.0</b>	<b>13.3</b>	<b>19.0</b>	<b>67.7</b>	<b>494.0</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из белокочанной капусты/маринс	60.0	1.5	6.1	6.2	85.8
155	Суп лапша с курицей	200.0	11.7	6.9	9.3	145.8
54-12м-2020	Плов с курицей	200.0	18.5	7.4	33.1	273.2
Пром.	Сок фруктовый	200.0	1.0	0.0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>720.0</b>	<b>37.0</b>	<b>21.7</b>	<b>101.3</b>	<b>747.6</b>
	<b>Полдник</b>					
пром.	Сушка	50.0	1.0	1.0	42.0	93.0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200.0	3.9	2.9	11.2	86.0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250.0</b>	<b>4.9</b>	<b>3.9</b>	<b>53.2</b>	<b>179.0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470.0</b>	<b>55.2</b>	<b>44.6</b>	<b>222.2</b>	<b>1420.6</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
222	Лапшевник с творогом	200.0	16.9	9.9	43.2	329.4
54-4с-2020	Соус сметанный натуральный	50.0	1.5	8.2	3.3	93.0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220.0	0.3	0.1	7.3	30.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500.0</b>	<b>21.0</b>	<b>19.1</b>	<b>69.2</b>	<b>531.6</b>
	<b>Обед</b>					
52	Салат из свеклы с черносливом	60.0	0.9	3.3	7.8	63.7
142	Щи из свежей капусты со сметаной	200.0	4.7	5.6	5.7	92.2
429	Картофельное пюре	150.0	3.1	5.3	19.8	139.4
343	Рыба тушеная в томате с овощами (мин	100.0	13.9	7.4	6.3	147.3
508	Компот из смеси сухофруктов(курага, ч	200.0	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Пастила	30.0	0.2	0.0	24.0	96.6
	<b>Итого за обед</b>	<b>800.0</b>	<b>27.6</b>	<b>22.9</b>	<b>110.7</b>	<b>757.4</b>
	<b>Полдник</b>					
пром.	Сухари сдобные	30.0	2.1	2.7	20.2	114.0
503	Кисель плодово-ягодный	200.0	1.0	0.0	29.0	122.0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230.0</b>	<b>3.1</b>	<b>2.7</b>	<b>49.2</b>	<b>236.0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530.0</b>	<b>51.7</b>	<b>44.7</b>	<b>229.1</b>	<b>1525.0</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60.0	0.9	0.2	12.9	56.8
54-6г-2020	Рис отварной	150.0	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90.0	17.2	3.9	12.0	151.8
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200.0	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530.0</b>	<b>24.2</b>	<b>9.8</b>	<b>83.1</b>	<b>517.4</b>
	<b>Обед</b>					

19	Салат из свежих помидоров и огурцов	80.0	0.8	4.1	2.5	49.9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.0	5.2	2.8	18.5	119.6
195	Рагу из овощей	150.0	2.8	7.2	11.4	120.6
ТТК№ 67 от 13.01.17	Запеканка из печени	90.0	15.7	10.2	14.0	210.9
Пром.	Сок фруктовый	200.0	1.4	0.2	26.4	113.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>780.0</b>	<b>30.2</b>	<b>25.8</b>	<b>100.1</b>	<b>751.2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35.0	1.0	1.2	27.1	122.5
495	Чай с молоком и сахаром	200.0	1.0	1.0	16.0	81.0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>235.0</b>	<b>2.0</b>	<b>2.2</b>	<b>43.1</b>	<b>203.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545.0</b>	<b>56.4</b>	<b>37.8</b>	<b>226.3</b>	<b>1472.1</b>

**Четверг, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
106	Помидор в нарезке	60.0	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150.0	12.7	18.0	3.2	225.5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200.0	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Пряник	35.0	2.1	1.6	26.3	128.1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475.0</b>	<b>22.5</b>	<b>24.1</b>	<b>59.7</b>	<b>545.3</b>
	<b>Обед</b>					
Пром.	Икра кабачковая	60.0	1.3	4.3	6.1	67.9
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200.0	4.7	5.7	10.1	110.4
372	Голубцы ленивые	180.0	15.3	15.0	7.2	225.0
456	Соус красный основной	50.0	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный	30.0	0.5	2.8	19.3	103.7
Пром.	Сок фруктовый	200.0	1.0	0.0	25.4	105.6
	<b>Итого за обед</b>	<b>780.0</b>	<b>28.7</b>	<b>30.3</b>	<b>99.9</b>	<b>785.1</b>
	<b>Полдник</b>					
493	Чай с сахаром	200.0	0.0	0.0	15.0	60.0
Пром.	Сушки	25.0	3.4	3.6	23.0	137.6
	<b>Итого за полдник</b>	<b>225.0</b>	<b>3.4</b>	<b>3.6</b>	<b>38.0</b>	<b>197.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480.0</b>	<b>54.6</b>	<b>58.0</b>	<b>197.6</b>	<b>1528.0</b>

**Пятница, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30.0	7.0	8.9	0.0	107.5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220.0	9.5	11.8	40.8	307.6
519	Напиток из шиповника	200.0	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480.0</b>	<b>19.4</b>	<b>21.8</b>	<b>71.3</b>	<b>559.0</b>
	<b>Обед</b>					
76	Винегрет с растительным маслом	80.0	0.9	7.2	5.3	89.5
144	Суп картофельный с бобовыми	200.0	6.5	2.8	14.9	110.9
174	Картофель отварной в молоке	150.0	4.5	5.5	26.5	173.7
345	Котлета рыбная (минтай)	100.0	14.0	2.7	8.6	114.3
508	Компот из смеси сухофруктов (курага, изюм, чернослив)	200.0	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>790.0</b>	<b>30.7</b>	<b>19.5</b>	<b>102.4</b>	<b>706.6</b>
	<b>Полдник</b>					
пром	Печенье сахарное	30.0	3.3	4.9	26.2	162.5

503	Кисель плодово-ягодный	200.0	1.0	0.2	29.2	122.0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230.0</b>	<b>4.3</b>	<b>5.1</b>	<b>55.4</b>	<b>284.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500.0</b>	<b>54.4</b>	<b>46.4</b>	<b>229.1</b>	<b>1550.1</b>

	Средние показатели за завтрак	516.0	20.4	19.5	64.7	515.0
	Средние показатели за обед	782.0	31.3	25.7	97.6	745.9
	Средние показатели за полдник	244.0	3.6	3.9	46.8	227.4