

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



Примерное двухнедельное циклическое меню

для обучающихся 12 лет и старше

5-9 классы

(полдник для обучающихся 5 классов, 6-9 классов из числа
многодетных и приемных семей, воспитывающих 3 и более
детей)

(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
Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	100.0	8.4	12.0	2.2	150.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200.0	3.9	2.9	11.2	86.0
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за завтрак	330.0	14.6	15.8	28.8	314.8
	Обед					
143	Суп из овощей с фасолью на курином	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	50.0	9.6	2.2	6.7	84.3
507	Компот из свежих яблок	150.0	0.2	0.1	7.4	31.2
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
	Итого за обед	610.0	20.8	12.2	82.3	520.7
	Полдник					
519	Напиток из шиповника	200.0	0.6	0.2	15.1	65.4
пром.	Сухари сдобные	100.0	0.8	1.7	101.8	294.8
	Итого за полдник	300.0	1.4	1.9	116.9	360.2
	Итого за день	1240.0	36.8	29.9	228.0	1195.7
Вторник, 1 неделя						
	Завтрак					
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200.0	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн-2020	Какао с молоком	200.0	4.7	3.5	12.5	100.5
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за завтрак	430.0	13.8	11.8	52.5	371.7
	Обед					
147	Суп картофельный с макаронными из	200.0	4.6	3.3	11.4	93.6
372	Голубцы ленивые	120.0	8.5	8.0	4.0	125.0
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
	Итого за обед	580.0	18.4	12.7	58.3	422.7
	Полдник					
325	Запеканка рисовая с творогом	130.0	7.5	7.3	32.7	226.0
Пром.	Сок фруктовый	150.0	0.5	0.2	17.7	74.0
	Итого за полдник	280.0	8.0	7.5	50.4	300.0
	Итого за день	1290.0	40.2	32.0	161.2	1094.4
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
54-26г-2020	Рис с овощами	150.0	3.2	5.7	26.0	167.8
54-21м2020	Курица отварная	70.0	22.5	17.1	0.8	108.3
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
	Итого за завтрак	450.0	28.2	23.7	48.6	381.4
	Обед					
154	Суп крестьянский с крупой (крупя пер	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 (70.0	13.3	15.4	3.9	124.2
508	Компот из смеси сухофруктов (курага	150.0	2.9	0.0	14.9	60.8
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
	Итого за обед	630.0	28.7	27.8	76.7	577.2

	Полдник					
519	Напиток из шиповника	200.0	0.1	0.1	21.8	88.4
Пром.	Печенье сахарное	40.0	3.1	3.9	29.7	166.2
	Итого за полдник	240.0	3.2	4.0	51.5	254.6
	Итого за день	1320.0	60.1	55.5	176.8	1213.2

Четверг, 1 неделя

	Завтрак					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200.0	5.0	6.0	24.0	168.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200.0	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за завтрак	430.0	8.8	8.0	48.0	297.6
	Обед					
128	Борщ с капустой и картофелем со сме	200.0	4.7	5.7	10.1	110.4
369	Жаркое по-домашнему	150.0	15.1	14.1	12.9	238.4
Пром.	Сок фруктовый	150.0	0.5	0.0	24.8	84.0
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
	Итого за обед	560.0	24.6	21.1	75.1	570.0
	Полдник					
516	Ряженка 2.5%	200.0	5.8	5.0	8.4	101.8
Пром.	Пряник глазированный	50.0	4.0	7.0	28.0	191.0
	Итого за полдник	250.0	9.8	12.0	36.4	292.8
	Итого за день	1240.0	43.2	41.1	159.5	1160.4

Пятница, 1 неделя

	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	100.0	8.4	12.0	2.2	150.3
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
	Итого за завтрак	330.0	10.9	12.9	24.2	256.0
	Обед					
134	Рассольник Ленинградский на курино	200.0	4.8	5.8	13.6	125.5
54-12м-2020	Плов с курицей	180.0	16.6	6.7	29.7	245.9
512	Компот из изюма	150.0	0.3	0.1	13.7	56.9
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
	Итого за обед	590.0	26.0	13.9	84.3	565.5
	Полдник					
517	Йогурт 2.5%	200.0	10.0	5.0	7.0	108.0
Пром.	Печенье сахарное	30.0	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за полдник	230.0	12.3	7.9	29.3	232.7
	Итого за день	1150.0	49.2	34.7	137.8	1054.2

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	100.0	6.5	7.1	3.2	102.3
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
	Итого за завтрак	330.0	8.9	8.0	23.8	202.2
	Обед					
155	Суп лапша с курицей	200.0	11.7	6.9	9.3	145.8
54-12м-2020	Плов с курицей	150.0	13.9	5.6	24.8	204.9
Пром.	Сок фруктовый	150.0	0.8	0.0	19.1	79.4
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
	Итого за обед	560.0	30.7	13.8	80.5	567.3

	Полдник					
пром.	Сушка	50.0	1.0	1.0	42.0	93.0
516	Ряженка 2.5%	200.0	5.8	5.0	8.4	101.8
	Итого за полдник	250.0	6.8	6.0	50.4	194.8
	Итого за день	1140.0	46.4	27.8	154.7	964.3
Вторник, 2 неделя						
	Завтрак					
222	Лапшевник с творогом	150.0	12.7	7.4	32.4	247.1
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
	Итого за завтрак	400.0	15.3	8.4	55.1	356.3
	Обед					
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 (ми)	70.0	9.7	5.2	4.4	103.1
508	Компот из смеси сухофруктов(курага,	150.0	0.4	0.0	14.9	60.8
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
	Итого за обед	630.0	22.2	17.4	72.1	532.7
	Полдник					
пром.	Сухари сдобные	60.0	4.2	5.4	41.4	228.0
516	Снежок 3.2%	200.0	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за полдник	260.0	9.6	11.8	49.0	337.6
	Итого за день	1290.0	47.1	37.6	176.2	1226.6
Среда, 2 неделя						
	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	150.0	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м-2020	Котлета из курицы	50.0	9.6	2.2	6.7	84.3
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
	Итого за завтрак	430.0	15.7	7.9	64.9	393.1
	Обед					
147	Суп картофельный с макаронными из	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	50.0	8.7	5.7	7.8	117.2
Пром.	Сок фруктовый	150.0	1.1	0.2	19.8	84.8
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
	Итого за обед	610.0	22.1	17.2	84.8	579.4
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35.0	1.0	1.2	27.1	122.5
516	Кефир 3.2%	200.0	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за полдник	235.0	6.8	7.6	35.3	236.1
	Итого за день	1275.0	44.6	32.7	185.0	1208.6
Четверг, 2 неделя						
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	100.0	8.5	12.0	2.1	150.3
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
	Итого за завтрак	330.0	15.5	16.4	30.0	329.2
	Обед					
128	Борщ с капустой и картофелем со сме	200.0	4.7	5.7	10.1	110.4
372	Голубцы ленивые	120.0	8.5	8.0	4.0	125.0

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.	Сок фруктовый	150.0	0.5	0.0	24.8	84.0
	Итого за обед	530.0	18.0	15.0	66.2	456.6
	Полдник					
515	Молоко кипяченое	200.0	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Сушки	35.0	3.4	3.6	23.0	137.6
	Итого за полдник	235.0	9.2	10.0	32.4	256.0
	Итого за день	1095.0	42.7	41.4	128.6	1041.8

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с кураг	220.0	9.5	11.8	40.8	307.6
519	Напиток из шиповника	150.0	0.5	0.2	11.3	49.1
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за завтрак	400.0	12.3	12.9	67.5	435.2
	Обед					
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)	50.0	7.0	1.4	4.3	57.2
508	Компот из смеси сухофруктов (курага	150.0	0.4	0.0	14.9	60.8
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
	Итого за обед	610.0	22.7	11.0	87.9	539.8
	Полдник					
пром	Печенье сахарное	50.0	3.3	4.9	26.2	162.5
503	Кисель плодово-ягодный	200.0	1.0	0.2	29.2	122.0
	Итого за полдник	250.0	4.3	5.1	55.4	284.5
	Итого за день	1260.0	39.3	29.0	210.8	1259.5

	Средние показатели за завтрак	386.0	14.4	12.6	44.3	333.8
	Средние показатели за обед	591.0	23.4	16.2	76.8	533.2
	Средние показатели за полдник	253.0	7.1	7.4	50.7	274.9