



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

Примерное
двухнедельное цикличное меню

для обучающихся 12 лет и старше

5-9 классы

(проживающих в интернате)

ГБОУ 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					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.3	0.1	66.1
52-20з-2020	Горошек зеленый	100.0	2.8	0.2	5.8	36.8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180.0	15.2	21.6	3.9	270.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200.0	3.9	2.9	11.2	86.0
112	Мандарин	150.0	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за завтрак	670.0	25.5	33.2	47.7	590.5
	Обед					
8	Салат из моркови и чернослива с сахарс	100.0	1.5	0.3	21.5	94.6
143	Суп из овощей с фасолью на курином б	250.0	1.8	4.6	10.1	89.0
291	Макароны отварные	180.0	6.4	5.9	39.3	236.2
412	Котлета из курицы	100.0	19.1	4.3	13.3	168.7
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
	Итого за обед	940.0	34.0	20.6	123.0	813.8
	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
	Ужин 1					
6	Огурец свежий	100.0	0.0	0.0	1.7	15.0
371	Бифштекс	100.0	20.0	13.0	2.0	204.0
195	Рагу овощное	180.0	36.0	8.4	13.2	144.0
493	Чай с сахаром(сладкий)	200.0	0.0	0.0	15.0	60.0
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50.0	2.2	0.7	19.8	97.8
пром.	Батон нарезной	30.0	2.0	0.0	15.0	78.0
	Итого за ужин 1	660.0	60.2	22.1	66.7	598.8
	Ужин 2					
516	Кефир	200.0	6.0	5.0	8.0	100.0
пром.	Пастила	30.0	0.0	0.0	26.2	90.0
90	Бутерброд с сыром	45.0	7.0	10.0	10.0	153.0
112	Груша	250.0	1.0	0.0	25.0	113.0
	Итого за ужин 2	525.0	14.0	15.0	69.2	456.0
	Итого за день	3095.0	135.1	92.8	423.5	2819.3
Вторник, 1 неделя						
	Завтрак					
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	250.0	8.5	9.3	30.8	240.9
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	160.0	2.5	0.9	33.6	151.3
	Итого за завтрак	660.0	18.5	15.0	93.5	581.2
	Обед					
76	Винегрет с растительным маслом	100.0	1.2	8.9	6.7	111.9
147	Суп картофельный с макаронными изде	250.0	5.8	4.1	14.3	117.0
372	Голубцы ленивые	280.0	19.8	18.7	9.3	291.7
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	890.0	32.1	33.1	73.2	724.7
	Полдник					
325	Запеканка рисовая с творогом	200.0	11.5	11.2	50.3	348.0
Пром.	Сок фруктовый	200.0	0.6	0.2	23.6	98.6
	Итого за полдник	400.0	12.1	11.4	73.9	446.6
	Ужин 1					
Пром.	Икра кабачковая	100.0	1.7	11.7	10.0	118.3
412	Биточек из курицы припущенный	100.0	14.4	11.1	8.9	187.8
237	Гречка отварная рассыпчатая	180.0	10.8	9.6	44.4	303.6
498	Какао со сгущенным молоком	200.0	4.0	4.0	30.0	153.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50.0	2.2	0.7	19.8	97.8
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.0	0.0	15.0	78.0
Пром.	Шоколад	50.0	5.0	17.0	25.0	325.0
	Итого за ужин 1	710.0	40.1	54.1	153.1	1263.5
	Ужин 2					
516	Снежок	200.0	6.0	5.0	8.0	100.0
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.0	1.0	15.0	78.0
Пром.	Джем фруктовый	25.0	0.0	0.0	18.0	72.0
112	Мандарин	250.0	0.0	0.0	15.0	65.0
	Итого за ужин 2	505.0	8.0	6.0	56.0	315.0
	Итого за день	3165.0	110.8	119.6	449.7	3331.0

Среда, 1 неделя

	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100.0	1.4	4.5	7.6	76.1
54-26г-2020	Рис с овощами	180.0	3.8	6.8	32.5	209.8
54-21м2020	Курица отварная	150.0	48.2	3.7	1.7	232.2
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	660.0	55.9	15.9	63.6	623.4
	Обед					
106	Помидор в нарезке	100.0	1.2	0.2	3.8	21.3
154	Суп крестьянский с крупой (крупя перло	250.0	6.4	7.3	13.5	144.5
429	Картофельное пюре	180.0	3.7	6.4	23.8	167.3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (ми	120.0	22.8	26.4	6.6	354.7
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
	Итого за обед	910.0	38.9	41.6	94.8	906.0
	Полдник					
112	Апельсин	200.0	1.4	0.3	12.1	56.7
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	440.0	4.6	4.3	63.6	311.3
	Ужин 1					
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	100.0	0.0	1.7	3.3	33.3
389	Тефтели из говядины припущенные	100.0	13.8	12.7	8.7	204.0
242	Каша перловая рассыпчатая	180.0	5.5	8.1	37.6	251.1
497	Какао с молоком и сахаром	200.0	3.0	3.0	25.0	144.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50.0	2.2	0.7	19.8	97.8
Пром.	Батон нарезной	30.0	2.0	1.0	15.0	78.0
	Итого за ужин 1	660.0	26.5	27.2	109.4	808.2
	Ужин 2					
517	Йогурт2,5%	200.0	10.0	5.0	7.0	108.0
Пром.	Вафли	60.0	6.0	4.0	52.0	264.0
112	Яблоко	250.0	1.0	0.0	10.0	68.0

	Итого за ужин 2	510.0	17.0	9.0	69.0	440.0
	Итого за день	3180.0	142.9	98.0	400.4	3088.9
Четверг, 1 неделя						
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250.0	6.3	7.4	30.0	211.1
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
	Итого за завтрак	520.0	10.7	19.5	73.4	509.6
	Обед					
106	Огурец в нарезке	100.0	0.8	0.2	2.5	14.2
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250.0	5.9	7.1	12.7	138.0
369	Жаркое по-домашнему	300.0	30.1	28.1	25.9	476.9
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
	Итого за обед	910.0	41.7	36.7	101.4	900.7
	Полдник					
516	Ряженка 2.5%	200.0	5.8	5.0	8.4	101.8
112	Яблоко	200.0	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	Пряник глазированный	50.0	4.0	7.0	28.0	191.0
	Итого за полдник	450.0	10.5	12.7	53.1	368.3
	Ужин 1					
300	Яйцо вареное	40.0	5.0	5.0	0.0	63.0
313	Запеканка из творога	200.0	32.0	33.3	32.0	566.7
пром.	Сгущенное молоко	20.0	1.0	2.0	11.0	66.0
503	Кисель плодово-ягодный	200.0	1.4	0.0	29.0	122.0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50.0	2.2	0.7	19.8	97.8
пром	Батон нарезной	30.0	2.0	0.0	15.0	78.0
	Итого за ужин 1	540.0	43.6	41.0	106.8	993.5
	Ужин 2					
515	Молоко кипяченое	200.0	5.8	5.0	9.6	106.0
пром.	Сушки	50.0	0.0	0.0	40.0	89.0
Пром.	Шоколад	50.0	5.0	17.0	25.0	325.0
112	Апельсин	250.0	1.0	0.0	20.0	90.0
	Итого за ужин 2	550.0	11.8	22.0	94.6	610.0
	Итого за день	2970.0	118.3	131.9	429.3	3382.1
Пятница, 1 неделя						
	Завтрак					
94	Салат "Мозайка"	100.0	2.7	6.5	9.3	106.3
54-1о-2020	Омлет натуральный	200.0	16.9	24.0	4.3	300.7
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
	Итого за завтрак	555.0	22.2	31.4	53.6	585.1
	Обед					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100.0	1.4	10.1	6.0	120.9
134	Рассольник Ленинградский на курином	250.0	6.0	7.3	17.0	156.9
54-12м-2020	Плов с курицей	280.0	25.9	10.4	46.3	382.5
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
	Итого за обед	890.0	38.0	29.2	114.9	873.4
	Полдник					

112	Груша	250.0	0.6	0.5	15.5	68.3
517	Йогурт 2.5%	200.0	10.0	5.0	7.0	108.0
Пром.	Печенье сахарное	60.0	4.6	5.8	44.6	149.4
	Итого за полдник	510.0	15.2	11.3	67.1	325.7
	Итого за день	1955.0	75.4	71.9	235.6	1784.2

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.3	0.1	66.1
106	Помидор в нарезке	100.0	0.8	0.2	2.5	14.2
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	180.0	11.6	12.7	5.8	184.2
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
	Итого за завтрак	570.0	15.3	21.2	68.9	526.1
	Обед					
1	Салат из белокочанной капусты/марино	100.0	2.5	10.2	10.3	143.0
155	Суп лапша с курицей	250.0	14.6	8.6	11.6	182.3
54-12м-2020	Плов с курицей	280.0	25.9	10.4	46.3	382.5
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
	Итого за обед	890.0	48.3	30.5	120.9	950.6
	Полдник					
пром.	Сушка	50.0	1.0	1.0	42.0	93.0
112	Апельсин	200.0	1.4	0.3	12.1	56.7
516	Ряженка 2.5%	200.0	5.8	5.0	8.4	101.8
	Итого за полдник	450.0	8.2	6.3	62.5	251.5
	Ужин 1					
пром	Икра кабачковая	100.0	1.7	11.7	10.0	118.3
345	Котлета рыбная	120.0	16.7	3.6	10.8	150.0
241	Каша пшеничная рассыпчатая	180.0	7.2	8.4	43.2	271.2
501	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200.0	3.0	3.0	15.0	79.0
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50.0	2.2	0.7	19.8	97.8
пром.	Батон нарезной	30.0	2.0	0.0	15.0	78.0
	Итого за ужин 1	680.0	32.8	27.4	113.8	794.3
	Ужин 2					
пром	Пряник Тульский	140.0	12.0	10.0	150.0	512.0
515	Молоко кипяченое	200.0	6.0	3.0	9.0	106.0
112	Груша	250.0	1.0	0.0	25.0	113.0
	Итого за ужин 2	590.0	19.0	13.0	184.0	731.0
	Итого за день	3180.0	123.6	98.4	550.1	3253.5

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
222	Лапшевник с творогом	250.0	21.1	12.4	54.0	411.8
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
	Итого за завтрак	550.0	25.2	21.6	80.0	614.0
	Обед					
52	Салат из свеклы с черносливом	100.0	1.5	5.5	13.0	106.2
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250.0	5.9	7.0	7.1	115.3
429	Картофельное пюре	180.0	3.7	6.4	23.8	167.3
343	Рыба тушеная в томате с овощами (мин	150.0	20.9	11.1	9.5	221.9
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	60.0	0.4	0.0	48.0	193.2
	Итого за обед	1000.0	37.2	31.3	148.5	1022.1
	Полдник					
пром.	Сухари сдобные	100.0	7.0	9.0	69.0	380.0
516	Снежок 3.2%	200.0	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за полдник	300.0	12.4	15.4	76.6	489.6
	Ужин 1					
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	100.0	0.0	1.7	3.3	33.3
381	Биточки из говядины	100.0	17.8	17.8	17.8	285.6
295	Макаронаты отварные с сыром	200.0	12.1	10.1	34.0	275.1
497	Какао с молоком и сахаром	200.0	5.0	4.0	32.0	144.0
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50.0	2.2	0.7	19.8	97.8
пром.	Батон нарезной	30.0	2.0	1.0	15.0	78.0
Пром.	Шоколад	50.0	5.0	17.0	25.0	325.0
	Итого за ужин 1	730.0	44.1	52.3	146.9	1238.8
	Ужин 2					
503	Кисель плодово-ягодный	200.0	1.4	0.0	29.0	122.0
пром.	Печенье	60.0	4.6	5.8	44.6	249.4
112	Яблоко	200.0	0.0	0.0	16.0	75.0
	Итого за ужин 2	460.0	6.0	5.8	89.6	446.4
	Итого за день	3040.0	124.9	126.4	541.6	3810.9

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100.0	1.5	0.3	21.5	94.7
54-6г-2020	Рис отварной	180.0	4.3	5.8	43.7	244.2
54-5м-2020	Котлета из курицы	100.0	19.1	4.3	13.3	168.7
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	610.0	27.4	11.3	100.3	612.9
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100.0	1.0	5.1	3.1	62.4
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.0	6.5	3.5	23.1	150.0
195	Рагу из овощей	180.0	3.4	8.6	13.7	144.7
ТТК№ 67 от 13.01.17	Запеканка из печени	100.0	17.4	11.3	15.6	234.3
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
	Итого за обед	890.0	34.0	30.0	109.2	841.6
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	70.0	2.0	2.4	54.2	245.0
516	Кефир 3.2%	200.0	5.8	6.4	8.2	113.6
112	Груша	250.0	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за полдник	520.0	8.4	9.3	77.9	426.9
	Ужин 1					
366	Бефстроганов	150.0	22.0	20.0	4.0	291.0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180.0	10.8	9.6	44.4	304.8
495	Чай с молоком и сахаром	200.0	1.0	1.0	16.0	81.0
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50.0	2.2	0.7	19.8	97.8
пром.	Батон нарезной	30.0	2.0	1.0	15.0	78.0
	Итого за ужин 1	610.0	38.0	32.3	99.2	852.6
	Ужин 2					
пром.	Зефир	100.0	0.8	0.2	79.8	323.4
512	Компот из чернослива	200.0	0.3	0.0	20.1	81.0

112	Апельсин	200.0	2.0	0.0	20.0	90.0
	Итого за ужин 2	500.0	3.1	0.2	119.9	494.4
	Итого за день	3130.0	110.9	83.1	506.5	3228.4
Четверг, 2 неделя						
	Завтрак					
106	Помидор в нарезке	100.0	1.2	0.2	3.8	21.3
54-1о-2020	Омлет натуральный	200.0	16.9	24.0	4.3	300.7
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	80.0	4.8	3.7	60.1	292.8
	Итого за завтрак	610.0	29.9	32.3	96.1	793.7
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	100.0	2.2	7.2	10.2	113.2
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250.0	5.9	7.1	12.6	138.0
372	Голубцы ленивые	240.0	20.4	20.0	9.6	300.0
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
	Итого за обед	930.0	35.9	39.6	108.9	933.0
	Полдник					
515	Молоко кипяченое	200.0	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Сушки	70.0	6.8	7.2	46.0	275.2
	Итого за полдник	270.0	12.6	13.6	55.4	393.6
	Ужин 1					
291	Макароны отварные	180.0	6.8	6.6	34.8	173.4
412	Биточки куриные	100.0	15.6	11.1	8.9	187.8
512	Компот из изюма	200.0	0.0	0.0	17.5	72.0
пром.	Джем	25.0	0.0	0.0	18.0	72.0
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50.0	2.2	0.7	19.8	97.8
пром.	Батон нарезной	30.0	2.0	0.0	15.0	78.0
пром.	Шоколад	50.0	5.0	17.0	25.0	325.0
	Итого за ужин 1	635.0	31.6	35.4	139.0	1006.0
	Ужин 2					
517	Йогурт 2.5%	200.0	10.0	5.0	7.0	108.0
пром.	Сухари сдобные	60.0	1.5	0.0	60.0	231.0
112	Банан	250.0	2.5	1.2	33.2	151.4
	Итого за ужин 2	510.0	14.0	6.2	100.2	490.4
	Итого за день	2955.0	124.0	127.1	499.6	3616.7
Пятница, 2 неделя						
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50.0	11.7	14.8	0.0	179.2
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250.0	10.8	13.4	46.4	350.0
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
	Итого за завтрак	530.0	25.4	29.3	76.9	673.1
	Обед					
76	Винегрет с растительным маслом	100.0	1.1	9.0	6.6	111.9
144	Суп картофельный с бобовыми	250.0	8.1	3.5	18.6	138.6
174	Картофель отварной в молоке	180.0	5.4	6.6	31.8	208.4
345	Котлета рыбная (минтай)	120.0	16.8	3.2	10.3	137.2
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

	Итого за обед	910.0	36.2	23.6	114.4	814.3
	Полдник					
пром	Печенье сахарное	100.0	6.6	9.8	52.4	325.0
503	Кисель плодово-ягодный	200.0	1.0	0.2	29.2	122.0
112	Мандарин	200.0	1.6	0.4	15.0	70.0
	Итого за полдник	500.0	9.2	10.4	96.6	517.0
	Итого за день	1940.0	70.8	63.3	287.9	2004.4

	Средние показатели за завтрак	593.5	25.6	23.1	75.4	611.0
	Средние показатели за обед	916.0	37.6	31.6	110.9	878.0
	Средние показатели за полдник	414.0	9.5	9.7	74.4	389.1
	Средние показатели за ужин 1	653.1	39.6	36.5	116.9	944.5
	Средние показатели за ужин 2	518.8	11.6	9.7	97.8	497.9