

Приложение 2
к региональный стандарт оказания
услуги по обеспечению горячим
питанием обучающихся, получающих
начальное общее образование в
государственных и муниципальных
образовательных организациях,
расположенных на территории
Тульской области

Таблица 11. Лечебно-диетическое меню

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным
программам начального общего образования, требующих
индивидуального подхода в организации питания, в
общеобразовательных организациях**

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Угледо ды | 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 |
| 6.5а | 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 |
| 11.5а | 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | 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 |
| 6.8a | 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 |
| 11.10a | 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 |
| 11.6a | 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 | | 1890 | 55,48 | 40,98 | 202,5 | 1429,4 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод | Энергетическая |
|-------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| | | г | г | г | г | ценность 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 |
| 11.11а | 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Угледо ы | 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белк и | 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 | | 1905 | 67,67 | 51,73 | 164,49 | 1412,34 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | 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 |
| 11.10a | 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

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-7г | Творожно-пшеничная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,8 |
| 11.6a | 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жи ры | 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Угледо ды | 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-пшениная 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 обучающихся 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 | | | | | | |
| 8.5a | 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 |
| 7.14a | Морковь припущенная | 150 | 2,1 | 3,1 | 11,1 | 82 |
| Пром. | Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся 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 | Белк и | Жир ы | Углевод ы | Энергетическа я ценность |
|------------------------------|---|--|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 8.8a | Салат из свеклы и яблок с растительным маслом | 65 | 0,8 | 7,4 | 5,5 | 94 |
| Пром. | Молочный десерт(для обучающихся 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 |
| 1.2a | 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергетическая ценность |
|--------------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|----------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |

**Четверг,
1 неделя**

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|
| Пром. | Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся 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 обучающихся 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белк и | Жир ы | Углевод ы | Энергетическа я ценность |
|------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пром. | Молочный десерт (для обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | 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 |
| Пром. | Молочный десерт (для обучающихся 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 обучающихся 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 | Масса | Белк и | Жир ы | Углевод ы | Энергетическа я ценность |
|------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пром. | Молочно-фруктовый десерт (для обучающихся 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 обучающихся 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | 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 обучающихся 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 обучающихся 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белк и | Жир ы | Углевод ы | Энергетическа я ценность |
|--------------------|--------------------|-------|-----------|----------|--------------|-----------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |

**Пятница,
2 неделя**

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|
| Пром. | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
| Пром. | Молочный десерт(для обучающихся 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/ 7 | 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 обучающихся 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергетическая ценность |
|--------------------|--------------------|-------|-------|------|--------------|----------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |

**Суббота,
2 неделя**

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|
| Пром. | Молочный десерт(для обучающихся 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 обучающихся 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 | Углевод | Энергетическая |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | г | г | г | ы | ценность |
| | | | | | ы | 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 |
| Итого за день | | 1785 | 56,54 | 68,86 | 179,05 | 1580,8 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическа я 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-пшеничная 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 | |
| Итого за день | | 1570 | 42,99 | 65,26 | 177,35 | 1515,3 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая 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 | Макароны 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 | Ши 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 | | 1700 | 39,5 | 53,95 | 210,2 | 1504,7 |

| № рецептур ы | 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 |
| 1.2a | Щи из свежей капусты вегетарианские | 250 | 1,7 | 4,2 | 8,3 | 79 |
| 6.5a | 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 | Углево ды | 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 | |
| Итого за день | | 1900 | 40,09 | 62,06 | 210,75 | 1581,75 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Мас | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|----------------|-----------------------|-----|-------|------|----------|----------------------------|
| | | са | | | | ккал |
| | | г | г | г | г | |

**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 | Мас са | 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 | Углево ды | 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 | Углевод ы | 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 | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|----------------------------|---|-------------|-----------|-----------|------------|----------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 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 | | | | |
| Полдник: | | | | | | |
| 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 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | 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 (крупа 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 | Углеводы | Энергетическая 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 | Белк и | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------|--|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| пром 6.19 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| | 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

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масс | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|----------------------------|
| | | а г | г | г | г | ккал |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| 11.9 | 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 | Белки | Жиры | Углевод ы | 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 |
| 6.86 | Макароны 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 | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергетическая 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 ы | 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 | Углеводы | Энергетическая ценность |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-----------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| Суббота, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 8.5а | 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 |

Приложение 3
к региональный стандарт оказания услуги по
обеспечению горячим питанием
обучающихся, получающих начальное общее
образование в государственных и
муниципальных образовательных
организациях, расположенных на территории
Тульской области

Структура технологического паспорта пищеблока
общеобразовательной организации

ПАСПОРТ

Пищеблок _____
наименование общеобразовательной организации

Адрес месторасположения _____

Телефон _____ эл почта:

1. Общие сведения об общеобразовательной организации, указываются следующая информация:

Руководитель общеобразовательной организации _____

Ответственный за питание обучающихся _____

Численность педагогического коллектива _____

Количество посадочных мест в обеденном зале _____

1.2. Количество классов по уровням образования

| № п/п | Классы | Количество классов | Численность обучающихся, всего чел. | В том числе льготной категории, чел. |
|-------|-----------|--------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | 1 класс | | | |
| 2 | 2 класс | | | |
| 3 | 3 класс | | | |
| 4 | 4 классов | | | |
| | и т.д. | | | |

2. Охват горячим питанием по возрастным группам обучающихся

2.1 Охват одноразовым горячим питанием по возрастным группам обучающихся

| № п/п | Контингент по группам обучающихся | Численность, чел. | Охвачено горячим питанием | |
|-------|--|-------------------|---------------------------|------------------------|
| | | | Количество, чел. | % от числа обучающихся |
| 1 | обучающиеся 1-4 классов | | | |
| | в т.ч. обучающиеся льготных категорий | | | |
| 2 | обучающиеся 5-8 классов | | | |
| | в т.ч. обучающиеся льготных категорий | | | |
| | в т.ч. за родительскую плату | | | |
| 3 | обучающиеся 6-11 классов | | | |
| | в т.ч. обучающиеся льготных категорий | | | |
| | в т.ч. за родительскую плату | | | |
| 4 | Общая количество обучающихся всех возрастных групп | | | |
| 5 | в том числе льготных категорий | | | |

2.2 Охват двухразовым горячим питанием возрастным группам обучающихся

| № п/п | Контингент по группам обучающихся | Численность, чел. | Охвачено горячим питанием | |
|-------|---|-------------------|---------------------------|------------------------|
| | | | Количество, чел. | % от числа обучающихся |
| 1 | обучающиеся 1-4 классов | | | |
| | в т.ч. обучающиеся льготных категорий | | | |
| 2 | обучающиеся 5-8 классов | | | |
| | в т.ч. обучающиеся льготных категорий | | | |
| 3 | в т.ч. за родительскую плату обучающиеся 6-11 классов | | | |
| | в т.ч. обучающиеся льготных категорий | | | |
| 4 | в т.ч. за родительскую плату | | | |
| | Общая количество обучающихся всех возрастных групп | | | |
| 5 | в том числе льготных категорий | | | |

3. Модель предоставления услуги питания (столовая на сырье, столовая доготовочная, буфет-раздаточная)

| | |
|---|--|
| Модель предоставления питания | |
| Оператор питания, наименование | |
| Адрес местонахождения | |
| Фамилия, имя отчество (последнее – при наличии) руководителя, контактное лицо | |
| Контактные данные: тел. / эл. почта | |
| Дата заключения контракта | |
| Длительность контракта | |

4. Использование специализированного транспорта для перевозки пищевой продукции

| | |
|----------------|--|
| Вид транспорта | |
|----------------|--|