

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
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>				
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>				
<b>Полдник</b>						
805	Яблоко печеное с сахаром корицей	130	0,6	0,3	49,8	188
11.2	Сок вишневый	200	1.1	0	20	94
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>55.9</b>	<b>55.7</b>	<b>241,1</b>	<b>1616</b>

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

**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**

<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>66,3</b>	<b>71,8</b>	<b>224,8</b>	<b>182</b>
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>502</b>				
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>				
<b>Полдник:</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1742</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>217</b>	<b>1814</b>

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>				
<b>Обед</b>						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0,3	21,5	95
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	6.1	3.9	24.1	156
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	19,3	15,4	308
11.14	Отвар шиповника с сахаром	200/15	0.7	0.3	25	117
пром	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	87
пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	49
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>				
<b>Полдник</b>						
пром	Вафли	100	5.5	6.5	35	211
пром	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>				
<b>Итого за день 1620</b>		<b>1620</b>	<b>70,5</b>	<b>58,7</b>	<b>219,5</b>	<b>1672</b>

№ 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**

	<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>50</b>	<b>52,7</b>	<b>234,5</b>	<b>1584</b>
--	----------------------	-------------	-----------	-------------	--------------	-------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
пром	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
6.19	Макаронник с сыром запечённый	150	10,6	9,5	34,3	267
11.11	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,6	1,6	17,4	86
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,9	46
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>				
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>				
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>53,5</b>	<b>79,6</b>	<b>215,7</b>	<b>1784</b>

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

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>				

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>				

**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
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1815</b>	<b>80.6</b>	<b>73,6</b>	<b>271.6</b>	<b>2065</b>

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

**Вторник,  
2 неделя**

**Завтрак**

54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22
54-1о-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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>				

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>				

**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
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>				

**Итого за день**

<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>	<b>49,5</b>	<b>68</b>	<b>175</b>	<b>1545</b>
----------------------	--	-------------	-------------	-----------	------------	-------------



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

**Среда,  
2 неделя**

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.3	0.1	66
6.1	Каша пшенная 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	Макаронные 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**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая
		г	г	г	ы	ценность
Четверг, 2 неделя						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>				
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>				
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>87.5</b>	<b>43.6</b>	<b>232.9</b>	<b>1972</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая
		г	г	г	ы	ценность
					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
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>				

**Полдник**

пром	Вафли	100	5,5	6,5	35	211
пром	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102

**Итого за полдник 300**

	<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>68,2</b>	<b>83,2</b>	<b>157,4</b>	<b>1816</b>
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Суббота, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>				
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>				
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>52.8</b>	<b>58</b>	<b>215.8</b>	<b>1805</b>