

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «ЩЁКИНСКАЯ ШКОЛА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»
(ГОУ ТО «ЩЁКИНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ»)**

П Р И К А З

26.12.2023г.

№ 50-осн

Об утверждении примерного двухнедельного циклического меню для обучающихся ГОУ ТО «Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ» на 2024 год

В соответствии с приказом министерства образования Тульской области от 19.05.2022г. №915 «Об утверждении вариантов единого примерного двухнедельного циклического меню для обучающихся 7 - 11 лет в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области, на 2023/2024 учебный год» в целях эффективной организации горячего питания обучающихся ГОУ ТО «Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ» **п р и к а з ы в а ю :**

1. Утвердить единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет (1-4 классы) ГОУ ТО «Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ» на 2024 год в соответствии с вариантами единого примерного двухнедельного циклического меню для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (Приложение 1).

2. Утвердить единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся от 12 лет и старше (5,6-9 классы из многодетных семей) ГОУ ТО «Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ» на 2024 год (Приложение 2).

3. Утвердить единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся от 12 лет и старше (6-9 классы) ГОУ ТО «Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ» на 2024 год (Приложение 3).

4. Приказ вступает в силу с момента подписания и распространяется на правоотношения, возникшие с 01.01.2024 года.

. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



Т.В. Зотова

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО «777»

И.Е. Склярова

«26» декабря 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

государственного общеобразовательного

учреждения Тульской области

«Щёкинская школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

Т.В. Зотова

Приказ №50-осн от 26.12.2023г.



Единое примерное двухнедельное циклическое меню

Для обучающихся от 12 лет и старше (5,6-9 классы из многодетных семей)

ГБОУ ТО «Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ»

на 2024 год

**Понедельник, 1 неделя
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-10-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
	Итого за завтрак	610	24,4	30,7	74,8	671,5

Обед						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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	830	30,3	18,2	108,9	720,8
	Итого за день	1440	54,7	48,9	183,7	1392,3

Вторник, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за завтрак		680	23,4	20,1	87	622,6

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капустя тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	37,5	40	77	816,9
Итого за день		1480	60,9	60,1	164	1439,5

Среда, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Галеты	40	3,9	4,1	26,2	157,2
Итого за завтрак		610	39,4	13,1	83,1	607,4

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		770	32,7	34,5	85,5	781,6
Итого за день		1380	72,1	47,6	168,6	1389

Четверг, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Булочка с помадкой	100	7,83	8	56,5	330
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого за завтрак		730	17,93	24,5	123,7	786,1

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		730	31,8	28,7	64	640,1
Итого за день		1460	49,73	53,2	187,7	1426,2

Пятница, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-10-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого за завтрак		540	20,4	25,7	58,5	546,5

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
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		790	33,7	24,6	105,3	776,8
Итого за день		1330	54,1	50,3	163,8	1323,3

**Понедельник, 2 недели
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-2в-2020	Корж молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Ацидофилн 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за завтрак	640	20,9	30,1	59,3	591,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
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	720	37	21,7	101,3	747,6
	Итого за день	1360	57,9	51,8	160,6	1339,2

Вторник, 2 недели
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
222	Лашевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4с-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8
Пром.	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Итого за завтрак		690	32,1	31,8	97,7	803,5

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		770	27,4	22,9	86,7	660,8
Итого за день		1460	59,5	54,7	184,4	1464,3

Среда, 2 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35	1	1,2	27,1	122,5
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого за завтрак		605	24,7	11,1	107,6	628,6

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-купецки	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		750	27,1	25	80,3	653,4
Итого за день		1355	51,8	36,1	187,9	1282

Четверг, 2 недели
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Итого за завтрак		445	22,3	26,8	76,7	636,2

Обед

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		750	24	25,2	84,4	658,7
Итого за день		1195	46,3	52	161,1	1294,9

**Пятница, 2 неделя
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-2в-2020	Корж молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		600	16,5	18	105	649

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		790	30,7	19,5	102,4	706,6
Итого за день		1390	47,2	37,5	207,4	1355,6

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за завтрак	615,0	24,2	23,2	87,3	654,3
Средние показатели за обед	770,0	31,2	26,0	89,6	716,3
Средние показатели за период	1385,0	55,4	49,2	176,9	1370,6

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО «777»

И.Е. Склиарова
И.Е. Склиарова

«26» Декабря 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

государственного общеобразовательного

учреждения Тульской области

«Щёкинская школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

Т.В. Зотова
Т.В. Зотова

Приказ №50-осн от 26.12.2023г.



Единое примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся от 12 лет и старше (6-9 классы)
ГБОУ ТО «Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ»

на 2024 год

**Понедельник, 1 неделя
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		400	19,8	30,3	30,2	471,1

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1 соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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		830	30,3	18,2	108,9	720,8
Итого за день		1230	50,1	48,5	139,1	1191,9

**Вторник, 1 неделя
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		450	14,3	12,2	53,7	381,7
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капустя тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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		800	37,5	40	77	816,9
Итого за день		1250	51,8	52,2	130,7	1198,6

Среда, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		470	34,6	8,8	48,8	412,4

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		770	32,7	34,5	85,5	781,6
Итого за день		1240	67,3	43,3	134,3	1194

Четверг, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4тн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		460	9,4	15,8	50,5	380,6

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		760	34,1	29,6	79,4	718,6
Итого за день		1220	43,6	45,4	143,1	1152,6

**Пятница, 1 неделя
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-10-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3ГН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		410	17,7	22,5	25,9	376,3

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4ХН-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
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		790	33,7	24,6	105,3	776,8

Итого за день

1200 51,4 47,1 131,2 1153,1

**Понедельник, 2 неделя
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		390	12,2	18,8	25,5	319,5

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
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		720	37	21,7	101,3	747,6
Итого за день		1110	49,2	40,5	126,8	1067,1

**Вторник, 2 неделя
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	21	19,1	69,2	531,6

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		770	27,4	22,9	86,7	660,8
Итого за день		1270	48,4	42	155,9	1192,4

Среда, 2 недели
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		470	23,3	9,6	70,2	460,6

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из пшена по-купецки	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		750	28	25,2	86,9	685,4
Итого за день		1220	51,3	34,8	157,1	1146

**Четверг, 2 неделя
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		380	19,7	22,4	31,1	404,4

Обед

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		720	22,2	24,3	74,6	604,8
Итого за день		1100	41,9	46,7	105,7	1009,2

**Пятница, 2 недели
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	Г 220	Г 9,5	Г 11,8	Г 40,8	ккал 307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		450	12,4	12,9	71,3	451,5


Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		790	30,7	19,5	102,4	706,6
Итого за день		1240	43,1	32,4	173,7	1158,1

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Средние показатели за завтрак	438	18.4	17.2	47.6	419
Средние показатели за обед	770	31.4	26.1	90.8	722
Средние показатели за период	1208	49.8	43.3	138.4	1141

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО «777»


И.Е. Склярова

«26» декабря 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

государственного общеобразовательного

учреждения Тульской области

«Щёкинская школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

Т.В. Зотова

Приказ №50-осн от 26.12.2023г.



Единое примерное двухнедельное циклическое меню

для обучающихся 7-11 лет (1 - 4 классы)

ГООУ ТО «Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ»

на 2024 год

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет нагуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Булочка ванильная	100	7,8	6,7	50,8	294,8
54-10в-2020						
Итого за завтрак		660	30,1	37,3	92	823

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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		830	30,3	18,2	108,9	720,8
Итого за день		1490	60,4	55,5	200,9	1543,8

Вторник, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
505	Вареники ленивые	110	20,9	11,1	17,4	253,1
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		700	37,3	18,4	98,5	823,8

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Кашуфта тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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		800	37,5	40	77	816,9
Итого за день		1500	74,8	71,3	175,5	1640,7

Среда, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
54-13з-2020	Салат из свежлы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Галеты	40	3,9	4,1	26,2	157,2
Итого за завтрак		690	40,5	16,7	89,2	668,3

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		770	32,7	34,5	85,5	781,6
Итого за день		1460	73,2	51,2	174,7	1449,9

Четверг, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8				
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2				
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7				
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5				
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5				
Итого за завтрак		660	10,6	19,3	86,5	559,8				

Обед

54-2з-2020	Отулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4			
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5			
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4			
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		760	34,2	29,6	92,6	772			
Итого за день		1420	44,8	48,9	179,1	1331,8			

Пятница, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-10-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого за завтрак		625	22,1	29,6	82,1	682,7

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
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		790	33,7	24,6	105,3	776,8
Итого за день		1415	55,8	54,2	187,4	1459,5

Понедельник, 2 недели

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1				
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8				
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5				
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4				
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5				
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7				
54-2в-2020	Корж молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5				
Пром.	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1				
Итого за завтрак		680	17,8	24,2	104,4	705,6				

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8			
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8			
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6			
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		720	37	21,7	101,3	747,6			
Итого за день		1400	54,8	45,9	205,7	1453,2			

Вторник, 2 недели

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
222	Лашевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	30	0,2	0	24	96,6
54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8
Итого за завтрак		590	31,1	31,5	111,2	851

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Ши из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		770	27,4	22,9	86,7	660,8
Итого за день		1360	58,5	54,4	197,9	1511,8

Среда, 2 недели

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность
		г	г	г	г	г	г	ккал		
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2		12,9		56,8		
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8		36,4		203,5		
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9		12		151,8		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0		6,4		26,8		
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9		15,4		78,5		
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35	1	1,2		27,1		122,5		
Пром.	Груша	100	0,4	0,3		10,3		45,5		
Итого за завтрак		665	25,6	11,3		120,5		685,4		

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1		2,5		49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8		18,5		119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5		13,6		133,3
54-31м-2020	Оладьи из пшена по-купецки	90	15,7	10,2		14		210,9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2		26,4		113
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		780	30,3	26,1		102,3		763,9
Итого за день		1445	55,9	37,4		222,8		1449,3

Пятница, 2 недели

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-2в-2020	Корж молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		630	23,5	26,9	105	756,5

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		790	30,7	19,5	102,4	706,6
Итого за день		1420	54,2	46,4	207,4	1463,1

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
	г	г	г	г	
Средние показатели за завтрак	640,5	26,16	24,21	96,84	720,51
Средние показатели за обед	776	31,83	26,23	95,2	743,03
Средние показатели за период	1416,5	57,99	50,44	192,04	1463,54