

Приложение 2 к региональному стандарту 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	Углевод ы	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-Игн	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
6.5a	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
11.5a	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**

<b>5.46</b>	<b>Суфле творожное паровое без сахара</b>	<b>100</b>	<b>16,1</b>	<b>4</b>	<b>7,8</b>	<b>133,3</b>
<b>11.16</b>	<b>Сок морковный</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>18,9</b>	<b>84</b>
<b>Пром.</b>	<b>Мандарин</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,25</b>	<b>52,5</b>
	<b>Итого за полдник 450</b>		<b>19</b>	<b>4,5</b>	<b>37,95</b>	<b>269,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1955</b>	<b>67,85</b>	<b>54,85</b>	<b>189,73</b>	<b>1508,4</b>

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

**Вторник, 1 неделя**

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**    **24,58**    **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**    **655,5**

**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**



№ 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
54-1 гн	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**

8.10a	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,5	8,4	4,1	97
1.4a	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82
2.10a	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
11.5a	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
11.10a	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>20,9</b>	<b>18</b>	<b>60,6</b>	<b>491,7</b>

**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
7.5a	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,1	8,94	21,1	178,2
3.1a	Биточки мясные паровые	95	15,1	14,9	7,8	226
11.6a	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>22,94</b>	<b>26,56</b>	<b>64,76</b>	<b>600,6</b>

**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
<b>Итого за полдник 340</b>			<b>20,6</b>	<b>8,3</b>	<b>43,7</b>	<b>347,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>64,44</b>	<b>52,86</b>	<b>169,06</b>	<b>1439,8</b>

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод 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	од	66,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>15,46</b>	<b>22,32</b>	<b>62,27</b>	<b>501,9</b>

**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	6Д	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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>27,8</b>	<b>24,7</b>	<b>68,5</b>	<b>614,5</b>

**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
<b>Итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>9,26</b>	<b>8,78</b>	<b>45,94</b>	<b>504,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>50,52</b>	<b>55,8</b>	<b>176,71</b>	<b>1420,64</b>

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 2 неделя**

**Завтрак**

Пром.	Хлеб ржаной	50	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	16,7	87
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	<b>200</b>	7,1	<b>7,2</b>	27,8	220
54-1 гн	Чай без сахара	200	0,2	<b>0</b>	<b>0,1</b>	1,4
Пром	Масло сливочное	10	0,1	<b>7,3</b>	0,1	66,1
Пром.	Мандарин	150	1,2	<b>0,3</b>	11,25	52,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>	<b>55,95</b>	<b>427</b>

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
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>38,44</b>	<b>31,5</b>	<b>78,1</b>	<b>733</b>

**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 17,53 4,83 30,44 252,54**

**Итого за день 1905 67,67 51,75 164,49 1412,54**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угледо в ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Вторник, 2 неделя**

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
11.10а	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                      71,56 589,9**

**Полдник**

54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8
11.6а	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2

**Итого за полдник 590                      15,1           9,3 54,9 562,2**

**Итого за день                      1820           61,74           54,18                      174,76 1455,2**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	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
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>16,29</b>	<b>19,85</b>	<b>64,56</b>	<b>498,24</b>

**Обед**

8.7	Салат из свеклы с раст. Масло	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**

7ад

**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**

**Итого за день**

**460    23,3    9,3    28,8    293,8**  
**1815    64,79    52,67    171,72    1413,04**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угледо ды	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
<b>Итого за 2 завтрак 625</b>			<b>21,84</b>	<b>20,78</b>	<b>47,16</b>	<b>480,4</b>

**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
<b>Итого за обед 910</b>			<b>27,68</b>	<b>23,7</b>	<b>100,45</b>	<b>716,9</b>

**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
<b>Итого за полдник 345</b>			<b>4,63</b>	<b>4,53</b>	<b>40,84</b>	<b>228,14</b>
<b>Итого за день 1880</b>			<b>54,15</b>	<b>49,01</b>	<b>188,45</b>	<b>1425,44</b>

№ 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
6.8а	Макаронные изделия отварные	160	5,92	4,4	37,6	217
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231
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 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
11.6а	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	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Суббота, 2 неделя**

**Завтрак**

54-13-2020	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 78,7 647,5**

**Полдник**

54-7т	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8
11.6а	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2

**Итого за полдник 590                      15,1      9,5 54,9 562,2**

**Итого за день                      1860      65,5      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**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>2,4</b>	<b>31,15</b>	<b>58,72</b>	<b>519,15</b>
<b>Обед</b>						
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	Морковьприпущенная	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				
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>6,24</b>	<b>40,91</b>	<b>78,5</b>	<b>704,98</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>3,1</b>	<b>28,57</b>	<b>62,35</b>	<b>523</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1905</b>	<b>11,74</b>	<b>100,63</b>	<b>199,57</b>	<b>1747,13</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жир ы	Угледо в ы	Энергетически 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 50,55 49,62 485,05**

**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
54-1 Зхн- 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 58,26 64,9 658,88**

**Полдник**

54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	И	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 5,25 8,1 65,5 405,9**

**Итого за день 1905 15,25 76,91 179,82 1527,85**

№ 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
6.8a	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	Угледо ы	Энергетическа я ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	<b>25,32</b>	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				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>2,0</b>	<b>23,55</b>	<b>53,92</b>	<b>433,45</b>
<b>Обед</b>						
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				
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>11,58</b>	<b>29,96</b>	<b>73,9</b>	<b>612,28</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>3,55</b>	<b>7,9</b>	<b>81,3</b>	<b>469,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>17,13</b>	<b>61,41</b>	<b>209,12</b>	<b>1514,93</b>

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белк и	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	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				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>20</b>	<b>^</b>	<b>ад</b>		<b>432,95</b>

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	И,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	5,05	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 5,2 27,55 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 64,5 439,2**

**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				
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>14,43</b>	<b>34,31</b>	<b>85,55</b>	<b>712,28</b>

**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	Л	77	110
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>3,2</b>	<b>24,67</b>	<b>82,15</b>	<b>563,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1955</b>	<b>20,73</b>	<b>89,73</b>	<b>224,92</b>	<b>1791,43</b>



**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**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>22,04</b>	<b>51,86</b>	<b>58,8</b>	<b>542,6</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>51,1</b>	<b>56,5</b>	<b>105,8</b>	<b>874,5</b>

**Полдник**

Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
<b>Итого за полдник 350</b>		<b>350</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>36,45</b>	<b>165,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1785</b>	<b>56,54</b>	<b>68,86</b>	<b>179,05</b>	<b>1580,8</b>

№ 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>12,7</b>	<b>18,4</b>	<b>96,7</b>	<b>611,7</b>

**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
54-1 3хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>24,9</b>	<b>31,7</b>	<b>76,4</b>	<b>699,3</b>

**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

**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	5,5	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 55,05 452,2**

**Обед**

54-73-2020	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 55,46 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 65,26 177,55 1515,5**

№ 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-ПГ-2020	Макаронны 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	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
2.14	Тефтели мясные с рисом паровые	ПО	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**



№ 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
54-2ГМ- 2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-34хн- 2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	И	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,5</b>	<b>10,05</b>	<b>35,5</b>	<b>265,4</b>

**Итого за день 1700                    70,34    5331                    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.ПК-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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>7,94</b>	<b>22,16</b>	<b>59,1</b>	<b>473,6</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>29,33</b>	<b>15,4</b>	<b>84,14</b>	<b>687,6</b>

**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
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>1,95</b>	<b>7,7</b>	<b>50,6</b>	<b>338,4</b>

**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	ОД	ОД	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,16	2,94	24	141
<b>Итого за завтрак 510</b>			<b>23,46</b>	<b>23,94</b>	<b>62,9</b>	<b>577,4</b>

**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-ІХН- 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>26,96</b>	<b>23,24</b>	<b>97,4</b>	<b>711,34</b>

**Полдник**

Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
<b>Итого за полдник 370</b>			<b>8,4</b>	<b>5,9</b>	<b>43,7</b>	<b>260,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>58,82</b>	<b>53,08</b>	<b>204</b>	<b>1549,44</b>

№ 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	И	46,7
112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Печенье	50	2	И	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 са	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

54-113-2020	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**

54-23-2020	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
54-1 Зхн- 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**

350

1д

0>5

60>3

**ед**

**полдник**

**Итого за день 1710 55,1 43,5 217 1486**



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 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 <i>картофельное</i>	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- <i>пшеничный</i>	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		905				
<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
Итого за полдник		<b>330</b>				
Итого за день		<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 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-IC-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115
6.6	Рис отварной рассычатый 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>167</b>		<b>1 217</b>		<b>1814</b>

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	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 (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

**Итого за обед 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 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
7.5a	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 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	<b>267</b>
11.11	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,6	1,6	17,4	86
пром	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	<b>9,9</b>	<b>46</b>
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	<b>4,8</b>	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
		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
54-21 гн-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**

54-123-2020	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 а	Белки	Жир ы	Углеводы	Энергетическа я ценность
		г	г	г	г	ккал

**Вторник, 2 неделя**

**Завтрак**

54-203 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	Ряженка2,5%	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 пшенная молочная жидкая	250	8.8	9	34.7	275
4.1	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
54-IT-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**

**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	Макаронны 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-IB-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 Итого за день  
1871**

**1900**

**79.9**

**81.1 277.7**

№ 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
54-21 гн- 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**

8.8a	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	ПО
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
54-10-2020	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 ржанопшеничный	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**

1	<b>Итого за день</b>	1715	<b>68.2</b>	83,2	157.4	<b>1816</b>
---	----------------------	------	-------------	------	-------	-------------

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

**Суббота, 2 неделя**

**Завтрак**

8.5a	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**

**Обед**

8.20	Икра из кабачков	60	0.5	2.4	3.3	40
54-IC-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
	<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>

