

Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, требующих индивидуального подхода в организации питания, в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

ЦЕЛИАКИЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая
		г	г	г	ы	ценность
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
4.2	Омлет натуральный запеченный	180	19,2	21,9	4,3	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
Итого за завтрак		610	22,04	31,86	38,8	542,6
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
1.12	Свекольник вегетарианский	250	2,3	4,6	17,4	117
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	105	21	18,1	0	246
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		825	31,1	36,5	103,8	874,3
Полдник						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за полдник		350	3,4	0,5	36,45	163,9
Итого за день		1785	56,54	68,86	179,05	1580,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за завтрак		640	12,7	18,4	96,7	611,7
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	111
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
2.21	«Сардельки» мясные паровые	90	16,5	14,1	3,2	205
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		810	24,9	31,7	76,4	699,3
Полдник						
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147
Итого за полдник		250	1,9	3,85	37,1	193,7
Итого за день		1700	39,5	53,95	210,2	1504,7

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическа я ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з- 2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн- 2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за завтрак		550	15,24	23,26	59,8	517,2
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.36	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,9	3,4	12,5	89
7.4	Капуста цветная отварная с маслом	160	4,41	4,15	7,46	85,6
2.1	Мясо отварное	100	16,31	7,95	0,23	137,73
54-2хн- 2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Печенье	50	2	11	26,5	212,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		880	28,68	34,6	91,29	801,73
Полдник						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Итого за полдник		360	1,6	0,5	41,9	178,4
Итого за день		1790	45,52	58,36	192,99	1497,33

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за завтрак		570	15	15,8	55,05	432,2
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	0,75	6,8	16,9	159
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за обед		750	20,19	33,46	87,8	770,4
Полдник						
516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье	50	2	11	26,5	212,5
Итого за полдник		250	7,8	16	34,5	
Итого за день		1570	42,99	65,26	177,35	1515,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	Макароны отварные безглютеновые	150	5,3	4,9	32,8	196,8
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за завтрак		540	25,34	27,26	60	595,4
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
2.14	Тефтели мясные с рисом паровые	110	16,3	7,74	7,4	164,34
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		830	26,5	18,34	85,2	616,74
Полдник						
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		370	3,1	0,9	62,7	270,7
Итого за день		1740	54,94	46,5	207,9	1482,84

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Суббота, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за завтрак		640	12,7	18,4	96,7	611,7
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	111
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
2.21	«Сардельки» мясные паровые	90	16,5	14,1	3,2	205
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		810	24,9	31,7	76,4	699,3
Полдник						
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147
Итого за полдник		250	1,9	3,85	37,1	193,7
Итого за день		1700	39,5	53,95	210,2	1504,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
4.2	Омлет натуральный запеченный	180	19,2	21,9	4,3	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Итого за 2 завтрак		640	22,94	24,26	42	482,1
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
1.36	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,9	3,4	12,5	89
6.8	Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,2	36,5	210
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		810	39,9	19	90,8	707,5
Полдник						
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Итого за полдник		250	7,5	10,05	35,5	265,4
Итого за день		1700	70,34	53,31	168,3	1455

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к- 2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		560	7,94	22,16	59,1	473,6
Обед						
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	0,75	6,8	16,9	159
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
3.1а	Рыба (горбуша) припущенная	100	20,5	6,5	0	140
54-2хн- 2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,16	2,94	24	141
Итого за обед		820	29,33	15,4	84,14	687,6
Полдник						
Пром.	Сок грушевый	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром	Печенье безглютеновое	50	0,45	7	18,6	198,5
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за полдник		370	1,95	7,7	50,6	338,4
Итого за день		1750	39,22	45,26	193,84	1499,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
318	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387
54-4гн- 2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,16	2,94	24	141
Итого за завтрак		510	23,46	23,94	62,9	577,4
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.14	Тефтели мясные с рисом паровые	110	16,3	7,74	7,4	164,34
54-1хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		830	26,96	23,24	97,4	711,34
Полдник						
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		370	8,4	5,9	43,7	260,7
Итого за день		1710	58,82	53,08	204	1549,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
7.22 диаб	Пюре из моркови и яблок	180	0,8	0,3	10,7	54
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за завтрак		670	13,14	19,56	71,4	526,2
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.12	Свекольник вегетарианский	250	2,3	4,6	17,4	117
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,8	15,2	12,8	256,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	50	1,25	5	3,95	65,65
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		820	24,15	30,8	85,35	723,55
Полдник						
54-34хн- 2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Печенье	50	2	11	26,5	212,5
Итого за полдник		410	2,8	11,7	54	
Итого за день		1900	40,09	62,06	210,75	1581,75

№ рецептуры	Наименование блюда	Мас	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
7.4	Капуста цветная отварная с маслом	160	4,41	4,15	7,46	85,6
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231
54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за завтрак		550	23,4	19,9	52,6	483,2
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	111
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
54-13хн- 2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за обед		810	30,6	23,1	104,9	749,5
Полдник						
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147
515	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Итого за полдник		350	1,1	0,5	60,3	253,2
Итого за день		1710	55,1	43,5	217	1486

№ рецептуры	Наименование блюда	Мас са	Белки	Жи ры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Суббота, 2 неделя						
Завтрак						
318	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,16	2,94	24	141
Итого за завтрак		510	23,46	23,94	62,9	577,4
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.14	Тефтели мясные с рисом паровые	110	16,3	7,74	7,4	164,34
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		830	26,96	23,24	97,4	711,34
Полдник						
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		370	8,4	5,9	43,7	260,7
Итого за день		1710	58,82	53,08	204	1549,44