

Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
"Заокская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Утверждаю

**Смирнова
Галина
Николаевна**

Подписан: Смирнова Галина Николаевна
DN: C=RU, O=Заокская школа для обучающихся с ОВЗ, CN=Смирнова Галина Николаевна,
E=kshi.zaoksk@tularegion.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: РП Заокский
Дата: 2024.11.25 10:45:09+03'00'

**Меню приготавливаемых блюд
ГООУ ТО «Заокская школа для обучающихся с ОВЗ»**

2024 – 2025 учебный год

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Номер технологической карты
				Белки	Жиры	Углево ды		
	1 Завтрак							
		г						
		г						
	Итого завтрак:	г						
	Завтрак							
1 День ПН	Каша вязкая молочная овсяная	г	250	10,7	17,65	39,4	359,3	247
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Бутерброд с сыром	г	45	6,9	9,0	10,0	149,0	63
	Яблоко	г	114	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Итого завтрак:		609	20,8	29,55	72,8	640,3	
	Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	г	100	1,7	6,3	7,3	93	58
	Щи из свежей капусты	г	300	2,1	6	9,4	100	142
	Биточки рыбные	г	100	13,9	2,1	9,6	113	345
	Рис отварной	г	180	4,42	7,32	40,57	245,52	414
	Компот из сушеного чернослива	г	200	0,5		27	110	512
	Хлеб ржаной	г	100	6,6	1,2	34	181	110
	Батон нарезной	г	100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Итого обед:	г	1080	36,72	25,82	179,27	1104,52	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	200	1	0,2	0,2	92	518
	Ватрушка с повидлом	г	100	6,2	2,8	68,2	323	540
	Банан	г	180	2,7	0,9	37,8	172,8	112
	Итого полдник:	г	480	9,9	3,9	446,4	587,8	
	Ужин							
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	г	100	5,3	11	3,9	124	5
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,26	9,41	44,5	303,7	237
	Гуляш из говядины	г	150	25,7	27,5	5,25	371,2	367
	Кисель	г	200	1,4		29	122	503
	Бутерброд с маслом	г	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Батон нарезной	г	50	3,7	1,45	25,7	131	111
	Итого ужин:	г	760	50,86	62,46	132,85	1289,4	
	2 Ужин							
	Кефир	г	200	5,8	5	8	100	516
	Итого ужин:	г	200	5,8	5	8	100	
	Всего:	г	3129	124,08	126,73	839,32	3722,02	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Номер технологической карты
				Белки	Жиры	Углево ды		
1 Завтрак								
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	588
	Итого завтрак:	г	245	10,3	12,8	34,9	297	
Завтрак								
2 День ВТ	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,0	11,55	35,5	343,4	279
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	г	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Мандарин	г	136	0,8	0,2	7,5	38	82
	Итого завтрак:		556	28,85	13,3	78,2	552,4	
Обед								
	Салат из моркови и яблок	г	100	0,9	10,2	7,2	124	9
	Рассольник ленинградский	г	300	2,4	6,3	20	146	134
	Картофельная запеканка с мясом	г	250	29,1	29,3	23,6	475	377
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб ржаной	г	100	6,6	1,2	34	181	110
	Батон нарезной		100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Итого обед:	г	1050	40	50,1	186,5	1280	
Полдник								
	Кисель	г	200	1,4		29	122	503
	Пряники	г	40	1,77	1,41	22,5	109,8	581
	Апельсин	г	150	1,35	0,3	24,3	64,5	112
	Итого полдник:	г	390	4,52	1,71	53,3	186,5	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	г	100	0,8	10,1	2,1	102	18
	Курица в томатном соусе	г	100	11,3	11,25	3,4	160	405
	Капуста тушеная	г	180	3,7	3,6	3,9	104,5	237
	Компот из сушеного абрикоса	г	200	0,5		27	110	512
	Бутерброд с маслом	г	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Батон нарезной	г	50	3,7	1,45	25,7	131	111
	Шоколад	г	50					
	Итого ужин:	г	760	24,5	39,5	126,1	845	
2 Ужин								
	Ацидолакт	г	200	5,8	5	8	100	516
	Итого ужин:	г	200	5,8	5	8	100	
	Всего:	г	3201	114	122,41	487	3260,9	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
	1 Завтрак							
	Молоко	г	200	5,46	4,4	8,72	96,48	515
	Печенье	г	40	0,3	0,4	29,8	166,8	590
	Итого завтрак:	г	240	5,76	4,8	38,52	263,28	
	Завтрак							
3 День СР	Каша рисовая вязкая	г	250	6,2	11,8	37	279,4	253
	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон нарезной	г	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Масло сливочное	г	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
	Груша	г	112	0,4	0,3	10,3	47	82
	Итого завтрак:		622	13,81	23,65	86,93	624,58	
	Обед							
	Салат из помидоров с растительным маслом	г	100	10,2	3,5	110	16,5	22
	Суп картофельный с рыбой	г	300	9,8	4,8	15	144	150
	Шницель из кур	г	100	14,85	10,56	9,19	186,67	412
	Рагу овощное	г	200	4	10,7	17	180	195
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб ржаной	г	100	6,6	1,2	34	181	110
	Батон нарезной	г	100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Итого обед:	г	1100	55,95	65,22	239,79	1090,17	
	Полдник							
	Компот из апельсинов и яблок	г	200	0,5	0,2	22,2	93	512
	Сдоба обыкновенная	г	90	8	4	53	281	570
	Итого полдник:	г	290	8,5	4,2	75,2	374	
	Ужин							
	Овощи натуральные	г	100	0,8	0,1	1,7	13	107
	Печень говяжья по строгановски	г	110	18	13,8	4,3	213	398
	Макароньы отварные	г	200	7,54	0,9	38,7	193	372
	Бутерброд с маслом шоколадн.	г	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	493
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Батон нарезной	г	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Зефир	г	40		0,3		27,9	
	Итого ужин:	г	760	34,03	29,36	100,34	806,38	
	2 Ужин							
	Йогурт питьевой	г	200	10	6,4	17	174	517
	Итого ужин:	г	200	10	6,4	17	174	
	Всего:	г	3212	128,05	133,63	557,8	3332,41	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Номер технологической карты	
			Белки	Жиры	Углево ды			
1 Завтрак								
	Чай с джемом	г	200	0,2	0,1	9,3	38	515
	Бутерброд с шоколадным маслом	г	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Итого завтрак:	г	230	1,4	12,6	16,8	185	
Завтрак								
4 День ЧТ	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13	20	3,2	246	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,3	52,4	111
	Апельсин	г	150	0,9	0,2	8,1	49,2	82
	Итого завтрак:		590	17,3	21,42	33,02	406,6	
Обед								
	Салат из капусты с морковью	г	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Борщ с фасолью и картофелем	г	300	2,1	6,1	16,6	140	129
	Курица в томатном соусе	г	120	13,6	13,5	4,1	192	405
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,26	9,41	44,5	303,7	237
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб ржаной	г	100	6,6	1,2	34	181	110
	Батон нарезной	г	100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Итого обед:	г	1100	42,66	43,41	160,4	1306,7	
Полдник								
	Вафли	г	40	1,12	1,32	30,92	141,6	588
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Груша	г	200	0,8	0,6	20,6	94	112
	Итого полдник:	г	440	2,62	2,22	74,32	332,6	
Ужин								
	Сельдь с луком	г	100	9,6	20,3	3,8	236	353
	Азу	г	280	22,4	25,3	28,68	422,04	364
	Кисель	г	200	1,4		29	122	503
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Батон нарезной	г	100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Бутерброд с джемом	г	60	1,7	4,3	32,6	176	95
	Шоколад	г	50	3,45	17,9	27,2	275	
	Итого ужин:	г	840	49,35	71,3	189,68	1283,5	
2 Ужин								
	Ацидолакт	г	200	5,8	5	8	100	516
	Итого ужин:	г	200	5,8	5	8	100	
	Всего:	г	3400	119,1	156	482,2	3514,4	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углево ды		
	1 Завтрак						
	Какао с молоком	г 200	3,6	3,3	25	144	496
	Пряники	г 40	1,77	1,41	22,5	109,8	581
	Итого завтрак:	г 240	5,37	4,71	25,0	253,8	
	Завтрак						
5 день ПТ	Макароны отварные с сыром	г 170	10,05	8,6	26,5	336	253
	Чай с сахаром	г 200	0,2	0,1	9,3	38	493
	Батон нарезной	г 30	1,5	0,58	10,3	52,4 ,	111
	Яблоко	г 114	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого завтрак:	514	12,15	9,68	55,88	470,4	
	Обед						
	Икра кабачковая	г 100	1,3	4,9	5,0	69	114
	Суп картофельный с бобовыми	г 300	2,7	5,1	18	130	144
	Суфле из отварной говядины	г 100	22	19	1,9	267	387
	Картофельное пюре	г 200	4,2	8,8	21,8	184	423
	Сок яблочный	г 200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб ржаной	г 100	6,6	1,2	34	181	110
	Батон нарезной	г 100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Итого обед:	г 1100	45,3	42,1	131,3	1185	
	Полдник						
	Сырники из творога запеченные	г 150	24	18,5	31	386	321
	Компот из свежих яблок с лимоном	г 200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Груша	г 150	0,6	0,45	15,45	70,5	112
	Итого полдник:	г 500	24,8	19,05	56,35	498,1	
	Ужин						
		г					
		г					
		г					
		г					
	Итого ужин:	г					
	2 Ужин						
		г					
	Итого ужин:	г					
	Всего:	г 2354	87,62	75,54	268,5	2407,3	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Номер технологической карты	
			Белки	Жиры	Углево ды			
	1 Завтрак							
		г						
		г						
	Итого завтрак:	г						
	Завтрак							
6 День ПН	Каша «Дружба»	г	250	6,5	14,5	31,3	282,7	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	588
	Батон нарезной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Сыр	г	15	3,5	4,4	-	53,8	75
	Груша	г	112	0,4	0,3	10,3	47	82
	Итого завтрак:		627	16,9	22,5	74,5	553	
	Обед							
	Салат из свеклы с чесноком	г	100	1,5	10,1	8,5	131	59
	Рассольник домашний	г	300	2,4	6,2	15,3	127	132
	Рагу овощное	г	200	4	10,7	17	180	195
	Котлета из кур	г	100	14,85	10,56	9,19	186,67	412
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб ржаной	г	100	6,6	1,2	34	181	110
	Батон нарезной	г	100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Итого обед:	г	1100	37,85	41,86	135,6	1159,7	
	Полдник							
	Кисель	г	200	1,4	-	29	122	503
	Печенье	г	40	0,3	0,4	29,8	166,8	590
	Банан	г	143	1,5	0,5	21	96	112
	Итого полдник:	г	383	3,2	0,9	79,8	384,8	
	Ужин							
	Сельдь с луком	г	100	9,6	20,3	3,8	236	353
	Азу	г	280	22,4	25,3	28,68	422,04	364
	Компот из сушеного абрикоса	г	200	0,5	-	27	110	512
	Бутерброд с маслом	г	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Зефир	г	40		0,3		27,9	
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Батон нарезной	г	100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Итого ужин:	г	800	44,5	61,9	135,38	1295,44	
	2 Ужин							
	Кефир	г	200	5,8	5	8	100	516
	Итого ужин:	г	200	5,8	5	8	100	
	Всего:	г	2727	108,25	132,16	433,28	3392,94	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Номер технологической карты	
			Белки	Жиры	Углево ды			
	1 Завтрак							
	Молоко	г	200	5,46	4,4	8,72	96,48	515
	Пряники	г	40	1,77	1,41	22,5	109,8	589
	Итого завтрак:	г	240	7,23	5,81	31,22	206,28	
	Завтрак							
7 День ВТ	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	279
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	493
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко	г	114	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого завтрак:		400	33,95	13,77	67,2	527,4	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	1,1	0,15	3,78	23,5	106
	Суп картофельный с рыбой	г	300	9,8	4,8	15	144	150
	Голубцы ленивые	г	200	17	16,6	8	250	372
	Компот из апельсинов и яблок	г	200	0,5	0,2	22,2	93	510
	Хлеб ржаной	г	100	6,6	1,2	34	181	110
	Батон нарезной		100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Итого обед:	г	1000	42,5	25,85	134,4	953,9	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	0,2	92	518
	Ватрушка с джемом	г	100	6,2	2,8	68,2	323	540
	Мандарин	г	136	0,8	0,2	7,5	38	112
	Итого полдник:	г	436	8	3,2	75,9	453	
	Ужин							
	Печень по строгановски	г	110	18	13,8	4,3	213	398
	Картофель отварной в молоке	г	200	6,2	8,4	30,8	224	174
	Салат витаминный	г	100	1,1	10,1	10,6	138	2
	Чай сладкий с лимоном	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9	494
	Бутерброд с маслом	г	30	1,2	12,5	7,5	147	512
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Батон нарезной	г	100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Шоколад	г	50					
	Итого ужин:	г	750	37,5	51,6	128,2	1102,4	
	2 Ужин							
	Кефир	г	200	5,8	5	8	100	516
	Итого ужин:	г	200	5,8	5	8	100	
	Всего:	г	3026	135	105,23	444,9	3343,0	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
	1 Завтрак							
	Кофейный напиток	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сушки	г	50	5,5	0,7	34,4	165,3	194
	Итого завтрак:	г	250	8,7	3,4	503	244,3	
	Завтрак							
8 День СР	Кукуруза консервированная	г						
	Омлет натуральный	г	150	13	20	3,2	246	268
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	Итого завтрак:		596	21,15	24,95	61,4	559	
	Обед							
	Салат из помидоров с растительным маслом	г	100	1	10,2	3,5	110	22
Борщ с капустой и картофелем	г	300	2,2	6	12,9	115	150	
Гуляш из говядины	г	150	25,7	27,5	5,25	371,2	510	
Макароны отварные	г	200	7,54	0,9	38,7	193	372	
Сок грушевый	г	200	1	0,2	0,2	92	518	
Хлеб ржаной	г	100	6,6	1,2	34	181	110	
Батон нарезной	г	100	7,5	2,9	51,4	262	111	
Итого обед:	г	1150	51,54	48,9	145,95	1224,2		
	Полдник							
	Компот из сушеного чернослива	г	200	0,5	-	27	110	512
	Сдоба обыкновенная	г	90	8	4	53	281	570
	Банан	г	143	1,5	0,5	21	96	112
	Итого полдник:	г	233	9,5	4,5	74	377	
	Ужин							
	Салат из огурцов с зеленым луком	г	100	0,8	10,1	2,1	102	18
	Котлета из кур	г	100	14,85	10,56	9,19	186,7	412
	Капуста тушеная	г	200	6,2	8,1	30,8	224	174
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кисель	г	200	1,4	-	29	122	503
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Батон нарезной	г	100	3,75	1,45	25,7	131	111
	Зефир	г	40		0,3		27,9	
	Итого ужин:	г	795	37	40,31	123,7	1009,2	
	2 Ужин							
	Йогурт питьевой	г	200	10	64	17	174	517
	Итого ужин:	г	200	10	64	17	174	
	Всего:	г	3128	137,9	186,1	618,3	3587,7	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
	1 Завтрак							
	Чай с молоком	г	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Бутерброд с шоколадным маслом	г	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Итого завтрак:	г	230	2,7	13,8	23,4	228	
	Завтрак							
9 День ЧТ	Макароны отварные	г	200	7,54	0,9	38,7	193	372
	Птица отварная	г	100	16,2	12,0	0,3	174	366
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	588
	Батон нарезной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Апельсин	г	150	0,9	0,2	8,1	49,2	82
	Итого завтрак:		700	31,14	16,4	80	585,7	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	100	1,3	10,8	6,8	130	76
	Суп из овощей с фасолью	г	300	4,4	5,3	18,5	140	143
	Биточки рыбные	г	100	13,9	2,1	9,6	113	345
	Картофельное пюре	г	200	4,2	8,8	21,8	184	429
	Компот из яблок и лимонов	г	200	0,2	0,2	11	46,7	509
	Хлеб ржаной	г	100	6,6	1,2	34	181	110
	Батон нарезной	г	100	7,5	2,5	51,4	262	111
	Итого обед:	г	1100	38,1	30,9	153,1	1056,7	
	Полдник							
	Сухари	г	40	1,2	12,5	7,5	147	94
	Кисель	г	200	1,4	-	29	122	503
	Итого полдник:	г	240	2,6	12,5	36,5	269	
	Ужин							
	Каша гречневая вязкая	г	200	9,1	12,8	32,6	283	248
	Омлет с сыром	г	150	19	25,3	3	315,8	54
	Чай сладкий	г	200	0,2	0,1	9,3	38	493
	Хлеб ржаной	г	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Батон нарезной	г	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Бутерброд с джемом	г	60	1,7	4,3	32,6	176	95
	Шоколад	г	50	3,45	17,9	27,2	275	
	Яблоко	г	114	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого ужин:	г	874	40,9	62,85	157,2	1353,3	
	2 Ужин							
	Кефир	г	200	5,8	5	8	100	516
	Итого ужин:	г	200	5,8	5	8	100	
	Всего:	г	3344	121,2	141,45	458,2	3492,7	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Номер технологической карты
				Белки	Жиры	Углево ды		
	1 Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сухари	г	50	5,5	0,7	34,4	165,3	194
	Итого завтрак	г	250	8,7	3,4	50,3	244,3	
	Завтрак							
10 день ПТ	Каша рисовая вязкая	г	200	7,9	15	47	349,3	217
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Масло сливочное	г	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
	Батон нарезной	г	50	3,7	1,45	25,7	131	111
	Банан	г	143	1,8	0,6	22,8	96	82
	Итого завтрак		603	13,86	24,35	105,13	794,61	
	Обед	г						
	Сельдь с луком	г	100	9,6	3,8	8,9	236	353
	Свекольник	г	300	2,2	4,45	12	97	131
	Жаркое по домашнему	г	280	21,1	29,4	21	492	369
	Сок грушевый	г	200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб ржаной	г	100	6,6	1,2	34	181	110
	Батон нарезной	г	100	7,5	2,9	51,4	262	111
	Мандарин	г	136	0,8	0,2	7,5	38	82
	Итого обед		1216	48,8	42,15	135	1398	
	Полдник	г						
	Компот из абрикоса сушеного	г	200	0,5	-	27	110	512
	Пудинг из творога	г	150	20,7	19,7	31,7	387	319
	Итого полдник:	г	350	21,2	19,7	58,7	497	
	Ужин							
		г						
		г						
		г						
		г						
	Итого ужин:	г						
	2 Ужин							
		г						
	Итого ужин:	г						
	Всего:	г	2419	92,56	89,6	349,13	2933,91	