

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора государственного  
общеобразовательного учреждения  
Тульской области «Болоховская школа  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»



С.В. Минасва

« 04 » августа 2023 г.

**Примерное меню  
горячего питания  
на 10 дней  
2023/2024 учебного года  
ГОУ ТО «Болоховская школа для  
обучающихся с ОВЗ»  
(для обучающихся 7-11 лет)**

**1 день (ГП- 1 день)**

Понедельник, 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|----------------------------|
|             |                    | г     | г     | г    | г        | ккал                       |

**Завтрак**

|                         |                          |            |             |           |             |              |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-2о-2020              | Омлет с зеленым горошком | 185        | 11,9        | 13,1      | 5,9         | 189,4        |
| 54-2гн-2020             | Чай с сахаром            | 200        | 0,2         | 0         | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                   | батон йодированный       | 40         | 3,2         | 0,4       | 19,6        | 95           |
| Пром.                   | Яблоко                   | 120        | 0,5         | 0,5       | 11,8        | 53,3         |
| Пром.                   | Зефир                    | 35         | 0,3         | 0         | 27,9        | 113,2        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>580</b> | <b>16,1</b> | <b>14</b> | <b>71,6</b> | <b>477,7</b> |

**2 день (ГП- 2 день)**

Вторник, 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
|             |                    |             |             |            |                |                                  |

**Завтрак**

|                         |                                      |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-28з-2020             | Свекла отварная дольками             | 60         | 0,9         | 0,1         | 5,2         | 25,2         |
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)           | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1         |
| 54-1г-2020              | Макароны отварные                    | 160        | 5,7         | 5,2         | 35          | 209,9        |
| 54-13р-2020             | Котлета рыбная любительская (треска) | 90         | 11,6        | 3,5         | 5,5         | 99,8         |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром              | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                   | Батон йодированный                   | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | <b>550</b> | <b>20,9</b> | <b>16,5</b> | <b>67,1</b> | <b>500,1</b> |

**3 день (ГП- 3 день)**

Среда, 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
|             |                    |             |             |            |                |                                  |

**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        |
| 54-23гн-2020            | Кофейный напиток с молоком     | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.                   | батон йодированный             | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | <b>500</b> | <b>15,2</b> | <b>20,4</b> | <b>68,5</b> | <b>518,8</b> |

**4 день (ГП- 4 день)****Четверг, 1 неделя**

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

**Завтрак**

|                         |                                 |            |             |             |           |              |
|-------------------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-2т-2020              | Запеканка из творога с морковью | 150        | 15,6        | 9,2         | 26,2      | 249,6        |
| 54-2гн-2020             | Какао с молоком                 | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5      | 100,4        |
| Пром.                   | Мандарин                        | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5       | 35           |
| Пром.                   | Молоко сгущенное с сахаром      | 20         | 1,4         | 1,7         | 11,1      | 65,5         |
| Пром.                   | Батон йодированный              | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7      | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | <b>500</b> | <b>24,9</b> | <b>14,9</b> | <b>72</b> | <b>521,7</b> |

**5 день (ГП- 5 день)****Пятница, 1 неделя**

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

**Завтрак**

|                         |                          |            |             |           |             |              |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-13з-2020             | Салат из свеклы отварной | 60         | 0,8         | 2,7       | 4,6         | 45,7         |
| 54-1г-2020              | Макароны отварные        | 150        | 5,3         | 4,9       | 32,8        | 196,8        |
| 54-23м-2020             | Биточек из курицы        | 90         | 17,2        | 3,9       | 12          | 151,8        |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром  | 200        | 0,2         | 0,1       | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                   | Батон йодированный       | 40         | 3,2         | 0,4       | 19,6        | 95           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>540</b> | <b>26,7</b> | <b>12</b> | <b>75,6</b> | <b>517,2</b> |

**6 день (ГП- 7 день)****Понедельник, 2 неделя**

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

**Завтрак**

|                         |                    |            |             |           |             |              |
|-------------------------|--------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-3з-2020              | Помидор в нарезке  | 60         | 0,7         | 0,1       | 2,3         | 12,8         |
| 54-4о-2020              | Омлет с сыром      | 150        | 19          | 25,3      | 3           | 315,8        |
| 54-2гн-2020             | Чай с сахаром      | 200        | 0,2         | 0         | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                   | Батон йодированный | 30         | 2,4         | 0,3       | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                   | Апельсин           | 160        | 1,4         | 0,3       | 13          | 60,5         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                    | <b>600</b> | <b>23,7</b> | <b>26</b> | <b>39,4</b> | <b>487,1</b> |

**7 день (ГП- 8 день)**  
**Вторник, 2 неделя**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
|-------------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|

**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        |
| 54-23гн-2020            | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.                   | Батон йодированный           | 40         | 3,2         | 0,4         | 19,6        | 95           |
| Пром.                   | Мандарин                     | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 35           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              | <b>560</b> | <b>13,4</b> | <b>23,4</b> | <b>67,3</b> | <b>532,7</b> |

**8 день (ГП- 9 день)**

**Среда, 2 неделя**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
|-------------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|

**Завтрак**

|                         |                            |            |           |             |             |              |
|-------------------------|----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1т-2020              | Запеканка из творога       | 150        | 29,7      | 10,7        | 21,6        | 301,3        |
| 54-4гн-2020             | Чай с молоком и сахаром    | 20         | 0,1       | 0,1         | 0,9         | 5            |
| Пром.                   | Яблоко                     | 100        | 0,4       | 0,4         | 9,8         | 44,4         |
| Пром.                   | Батон йодированный         | 30         | 2,4       | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                   | Молоко сгущенное с сахаром | 20         | 1,4       | 1,7         | 11,1        | 65,5         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>320</b> | <b>34</b> | <b>13,2</b> | <b>58,1</b> | <b>487,4</b> |

**9 день (ГП- 10 день)**

**Четверг, 2 неделя**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
|-------------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------------|----------------------------------|

**Завтрак**

|                         |                           |            |             |             |             |              |
|-------------------------|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-12з-2020             | Икра морковная            | 100        | 2,1         | 7,1         | 10,1        | 113,2        |
| 54-3г-2020              | Макароны отварные с сыром | 170        | 9           | 7,7         | 32,5        | 235,4        |
| Пром.                   | Батон йодированный        | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                   | Сок яблочный              | 200        | 1           | 0,2         | 20,2        | 86,6         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                           | <b>500</b> | <b>14,5</b> | <b>15,3</b> | <b>77,5</b> | <b>506,4</b> |

10 день (ГП- 11 день)

Пятница, 2 неделя

| № рецептуры             | Наименование блюда       | Масса,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                          |             |             |             |                |                                  |
| 54-11з-2020             | Салат из моркови и яблок | 80          | 0,7         | 8,1         | 5,7            | 99                               |
| 54-9г-2020              | Рагу из овощей           | 150         | 2,9         | 7,5         | 13,6           | 133,3                            |
| 54-5м-2020              | Котлета из курицы        | 90          | 17,2        | 3,9         | 12             | 151,8                            |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром  | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6            | 27,9                             |
| Пром.                   | Батон йодированный       | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7           | 71,2                             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>550</b>  | <b>23,4</b> | <b>19,9</b> | <b>52,6</b>    | <b>483,2</b>                     |