«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора ГОУ ТО «Тульский областной

Центр образования»

_____Полянский С.А.

« ____ » _____ 2023 год .

ГОУ ТО "ТОЦО"

Подписан: ГОУ ТО "ТОЦО"
DN: OID.1.2.643.100.4=7106015666, E=soshi.tula@tularegion.ru, ИНН=711702360957, СНИЛС=04691067973, ОГРН=1027100747563, STREET=ул. Бундурина д. 56, C=RU, S=71 Тульская область, L=г. Тула, O="ГОУ ТО ""ТОЦО""", T=Директор, G=Сергей Александрович, SN=Полянский, CN="ГОУ ТО ""ТОЦО""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.02.08 14:54:36+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 лет и старше

на январь - май 2023 учебного год

В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 1

Адрес: г.Тула, ул. Замочная, д. 105; тел. 42-15-53

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
302	Омлет с зеленым горошком	225	15	17,7	8,1	252
493	Чай	200	0,1	0	15	60
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	**615**	**16,1**	**14**	**71,6**	**473,6**
	Обед					
1	Салат из капусты белокочанной	100	2	10	9	136
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111
414	Рис отварной	180	4,3	5,7	43,7	244
54-25м-2020/2	Курица тушеная с морковью	100	14	5,7	4,4	126,3
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	**910**	**27,5**	**19**	**108,5**	**714,8**
	Итого за день	**1745**	**50,8**	**38,4**	**225,9**	**1453,3**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	**560**	**20,9**	**16,5**	**67,1**	**478,2**
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,7	42
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,7	167,3
367	Гуляш из говядины	100	20,6	22	4,2	297
519	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	**810**	**32,4**	**29,9**	**87,1**	**747,5**
	Итого за день	**1660**	**61,4**	**48,8**	**228,2**	**1597,6**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,4	35,7	283
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
	Итого за завтрак	**550**	**15,2**	**20,4**	**68,5**	440,8
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	1	11	7	130
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,5	9	16,3	160
389	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204
512	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	**865**	**28**	**33,3**	**99,6**	**810,4**
	Итого за день	**1715**	**52**	**71,3**	**212,9**	**1701,7**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
314	Запеканка из творога с морковью	200	17,5	20,8	36,4	387
496	Какао с молоком 1	200	3,6	3,3	25	144
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	**600**	**24,9**	**14,9**	**72**	**667,7**
	Обед					
1	Салат из капусты белокочанной	100	2	10	9	136
154	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	2,1	5,1	14,55	112,5
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	**870**	**41,2**	**21,6**	**90**	**719**
	Итого за день	**1620**	**75,6**	**44,7**	**204,5**	**1522,3**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
262	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,3	38,5	269
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	**570**	**26,7**	**12**	**75,6**	**560,7**
	Обед					
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
152	Уха с крупой	250	6,5	2,5	14,3	105,7
398	Печень говяжья по-строгановски	100	16	12,5	3,9	193
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,5	45	307
512	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	**860**	**38**	**22,7**	**104,9**	**775,3**
	Итого за день	**1700**	**78,5**	**53,7**	**244,9**	**1776,3**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
301	Омлет натуральный	200	16,8	26,1	4,5	318
493	Чай	200	0,1	0	15	60
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за 2 завтрак	**600**	**23,7**	**26**	**39,4**	**650,2**
	Обед					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
291	Макароны отварные	180	6,8	0,8	35	175
54-21м-2020	Курица отварная	100	32	2,4	1,1	155
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	**860**	**48,2**	**24,8**	**99,1**	**811,3**
	Итого за день	**1760**	**83,1**	**73,9**	**195,8**	**1780,4**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	**600**	**13,7**	**16,28**	**67,3**	**484,1**
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	1	11	7	130
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	100	14,1	2,4	8,6	112,7
512	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	**860**	**30,2**	**24,5**	**94,1**	**718,6**
	Итого за день	**1760**	**47,5**	**42,08**	**196,7**	**1368,4**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
313	Запеканка из творога	200	32	33,6	32	566
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	**600**	**34**	**13,2**	**58,1**	**783,7**
	Обед					
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,5	45	307
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	**825**	**35,1**	**27,2**	**102,6**	**794,6**
	Итого за день	**1515**	**78,5**	**46,3**	**207,4**	**1558,9**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за 2 завтрак	**550**	**14,5**	**15,3**	**77,5**	**593,2**
	Обед					
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
152	Уха с крупой	250	6,5	2,5	14,3	105,7
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	300	33	33	19	508
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за обед	**930**	**40,8**	**32,7**	**84,4**	**794,8**
	Итого за день	**1740**	**71,2**	**61,8**	**188,8**	**1597**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,5	9	16,3	160
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	**550**	**23,4**	**19,9**	**52,6**	**460,9**
	Обед					
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,2	5,76	42	236
398	Печень говяжья по-строгановски	100	16	12,5	3,9	193
519	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	**810**	**30,6**	**23,1**	**104,9**	**749,5**
	Итого за день	**1710**	**63,2**	**53,8**	**206,4**	**1562,5**