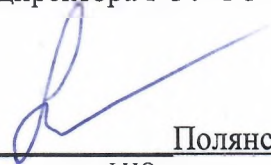


УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГОУ ТО «ТОЦО»



Полянский С.А.

ФИО

«13» января 2023 года



**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет (приходящие)**

на январь - май 2023 учебного год

В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 3

Адрес: г.Тула, ул. Бундурина, д. 56; тел. 31-81-59

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

Понедельник, 1 неделя

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
Итого за завтрак		580	16,1	14	71,6	477,7

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		760	27,5	19	108,5	714,8

Полдник

Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
Итого за полдник		320	4,9	2,4	45,8	225

Итого за день 1660 48,5 35,4 225,9 1417,5

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

Вторник, 1 неделя

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
Итого за завтрак		550	20,9	16,5	67,1	500,1

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		810	32,4	29,9	87,1	747,5

Полдник

54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
Итого за полдник		300	7,9	2,6	64,4	312,7

Итого за день 1660 61,4 48,8 228,2 1597,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	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
54-23гн-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		500	15,2	20,4	68,5	518,8

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		830	21,5	33,2	75,7	710,4

Полдник

503	Кисель	200	1,4	0	29	122
112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Вафли	40	1,1	1,32	30,1	140
Итого за полдник		400	3,1	1,82	75,6	334,8

Итого за день 1730 39,8 55,4 219,8 1564

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

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-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
Итого за завтрак		500	24,9	14,9	72	521,7

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		740	41,2	21,6	90	719

Полдник

516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за полдник		230	8,1	7,9	30,3	224,5

Итого за день 1470 74,2 43,5 192,3 1465,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	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	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

Итого за завтрак 540 26,7 12 75,6 517,2

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
152	Уха с крупой	200	5,2	2	11,4	84,5
398	Печень говяжья по-строгановски	100	18	13,8	4,3	213
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за обед 770 36,7 23 98 745,5

Полдник

Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
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 390 5 2,9 75,8 349,3

Итого за день 1700 68,4 37,9 249,4 1612

№ 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
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

Итого за 2 завтрак 600 23,7 26 39,4 487,1

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за обед 810 48,2 22,7 97,3 788

Полдник

567	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203
515	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4

Итого за полдник 260 10,1 11,4 44,7 321,4

Итого за день 1670 82 60,1 181 1596

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	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
54-23гн-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
Итого за завтрак		560	13,4	23,4	67,3	532,7

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		830	29,3	22,7	88,8	676,7

Полдник

503	Кисель	200	1,4	0	29	122
574	Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171
Итого за полдник		240	4,8	1,2	31,7	237,1

Итого за день 1630 47,5 47,3 187,8 1446,5

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

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
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.	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

Итого за завтрак 500 34 13,2 58,1 487,4

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за обед 810 35,1 26,4 120,1 857,7

Полдник

517	Йогурт	125/200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Вафли	40	1,1	1,32	30,1	140

Итого за полдник 240 7,9 6,32 41,1 256,2

Итого за день 1550 147,6 45,9 219,3 1601,3

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

Четверг, 2 неделя

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
Итого за 2 завтрак		500	14,5	15,3	77,5	506,4

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
152	Уха с крупой	200	5,2	2	11,4	84,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		760	40,8	32,7	84,4	794,8

Полдник

493	Чай	200	0,1	0	15	60
563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198
Итого за полдник		260	4,8	4,8	48,9	258

Итого за день 1520 60,1 52,8 210,8 1559,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	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
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

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
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
398	Печень говяжья по-строгановски	100	18	13,8	4,3	213
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

Итого за обед 810 30,6 23,1 104,9 749,5

Полдник

Пром.	Зефир	50	0,5	0	39	161
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7

Итого за полдник 350 1,1 0,5 60,3 253,2

Итого за день 1710 55,1 43,5 217 1486