|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ:  И.о. директора ГОУ ТО «ТОЦО»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Полянский С.А.  ФИО  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года  мп |

**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 лет и старше**

**на 2023-2024 учебный 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**  **Обед** | **455** | **17,5** | **18** | **37,6** | **383,2** |
| 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**  **Обед** | **560** | | **20,9** | | **16,5** | | **67,1** | | **478,2** | |
| 106 | Помидоры свежие | 100 | | 1,1 | | 0,2 | | 3,8 | | 24 | |
| 19 | Салат их свежих помидоров и огурцов | | 100 | | 0,9 | | 5,1 | | 3,6 | | 64 | |
| 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 | | 17,5 | | 18,3 | | 3,3 | | 247,5 | |
| 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 | | | 250 | | | 9,75 | | | 11,8 | | 44,7 | | 354 | |
| 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**  **Обед** | **480** | | | **15,2** | | | **20,4** | | | **68,5** | | **511,2** | |
| 107 | Огурцы соленые | | 100 | | | 0,8 | | | 0,1 | | 1,7 | | 13 | |
| 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 | |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | | 100 | | | 14,4 | | | 14,6 | | 8,1 | | 222 | |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод(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** | | **1501,7** | |
|  |  |  | | |  | | |  | | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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**  **Обед** | | **430** | | **24,9** | | **14,9** | | **72** | | **602,2** | |
| 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**  **Обед** | | **480** | | **26,7** | | **12** | | **75,6** | | **560,7** | |
| 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 | | 3,6 | | 193 | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | | 10 | | 9 | | 45 | | 304 | |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод(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**  **Обед** | | **430** | | **23,7** | | **26** | | **39,4** | | **449,2** | |
| 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** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 268 | | Каша жидкая молочная рисовая | | 250 | | 6,9 | | 10,8 | | 40,5 | | 286,7 | |
| 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**  **Обед** | | **480** | | **13,7** | | **16,28** | | **67,3** | | **484,1** | |
| 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**  **Обед** | | **600** | | **34** | | **13,2** | | **58,1** | | **783,7** | |
| 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 | | 9 | | 45 | | 304 | |
| 389 | Тефтели из говядины паровые | | 100 | | 13,8 | | 12,7 | | 8,7 | | 204 | |
| 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**  **Обед** | | **550** | | **14,5** | | **15,3** | | **77,5** | | **593,2** | |
| 107 | Огурцы соленые | | 100 | | 0,8 | | 0,1 | | 1,7 | | 13 | |
| 152 | | Уха с крупой | | 250 | | 6,5 | | 2,5 | | 14,3 | | 105,7 | |
| 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 | |
| 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**  **Обед** | **550** | | **23,4** | | **19,9** | | **52,6** | | **460,9** | |
| 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 | | 3,6 | | 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** | |