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

**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** |