

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


Полянский С.А.
ФИО

«09»  2024 года



**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 лет и старше (интернат)**

на 2024 учебный год

В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 3

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

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

Понедельник, 1 неделя

1 завтрак

266	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	7,16	9,4	28,8	228,4
512	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6

Итого за 1 завтрак 520 10,4 23,45 65,41 477,7

2 Завтрак

302	Омлет с зеленым горошком	225	15	17,7	8,1	252
493	Чай	200	0,1	0	15	60
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
112	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Зефир	50	0,3	0	27,9	158,4

Итого за 2 завтрак 675 17,4 15 75,1 610,55

Обед

1	Салат из капусты белокочанной	150	3,2	15,15	14	204
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,5	3,5	21	187
414	Рис отварной	230	5,7	9,4	52,4	317
54-25м-2020/1	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,96	5,3	151,6
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4

Итого за обед 920 27,5 19 108,5 1012

Полдник

54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	5,9	9	0	107,4
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2

Итого за полдник 330 7,2 5,4 45,8 260,8

Ужин

293	Макаронник с мясом	200	31,1	35	31	561
321	Сырники из творога запеченные	200	32	24,7	41,3	514
481	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2
516	Кефир	200	5,8	5	8	100
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4

Итого за ужин 720 77,18 69,1 137 1404,2

Итого за день 3010 140,2 132,1 430,21 3546

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

Вторник, 1 неделя

1 завтрак

499	Какао с молоком сгущенным	200	2,2	2,2	22,4	118
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	10,7	40,5	286
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,5	15	0	179

Итого за 1 завтрак 550 24,6 27,4 87,4 701,7

2 Завтрак

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,7	42
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
291	Макароньы отварные	230	8,7	1,0	45	224,6
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	120	15,4	4,7	7,3	132,8
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75

Итого за 2 завтрак 550 20,9 16,5 67,1 500,1

Обед

19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,4	96
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
429	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,6
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297
519	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4

Итого за обед 980 35,1 30,8 90,1 1007

Полдник

Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266

Итого за полдник 300 8,1 2,4 74 350

Ужин

73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162
237	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,2	12,1	57,5	392,3
412	Шницель припущенный	120	18	12,8	11,1	226
444	Соус сметанный с томатом	50	1,72	10,6	3,2	115
Пром.	Пряник печатный	120	3	10,9	26,9	217,4
517	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4

112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за ужин		900	46	45,56	165	1246,5
Итого за день		3200	135	124,2	485,6	3645

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

Среда, 1 неделя

1 завтрак

495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
319	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,3	42,3	516
481	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2
105	Масло сливочное шоколадное	20	0,3	12,4	3,7	130
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75

Итого за 1 завтрак 510 36,28 43,9 108,6 976,9

2 Завтрак

9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124
267	Каша пшеничная 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	50	4	0,5	24,5	118,75

Итого за 2 завтрак 600 15,2 20,4 68,5 518,8

Обед

76	Винегрет овощной	150	1,95	16,2	10,2	195
140	Щи из свежей капусты	300	9,6	7	7,1	145
54-9г-2020/1	Рагу из овощей	230	4,4	11,5	21	204,5
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	120	17,3	17,6	9,7	266
512	Компот из плодов сушеных и ягод (кураги)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75

Итого за обед 985 31 35,3 101,1 1173

Полдник

516	Ацидолакт	200	5,4	6,4	7,6	109,6
112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Вафля	80	2,2	2,6	61	280

Итого за полдник 350 8,8 17,6 44,8 372,5

Ужин

415	Рис припущенный	200	4,72	8,06	43,2	265,2
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	200	19,4	10,4	5,8	194
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6

Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за ужин		780	20,82	19,76	108,2	735,4
Итого за день		3125	112,1	136,9	431,2	3776,6
				6		

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

Четверг, 1 неделя

1 завтрак

493	Чай	200	0,1	0	15	60
266	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	7,16	9,4	28,8	228,4
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,5	15	0	179

Итого за 1 завтрак 590 27,56 58,9 68,6 642

2 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
112	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
481	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75

Итого за 2 завтрак 640 24,9 14,9 72 521,7

Обед

1	Салат из капусты белокочанной	150	3,2	15,15	14	204
154	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,1	5,1	14,55	112,5
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38,15	11,3	46,4	440
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75

Итого за обед 940 44,1 25,6 101,3 1088,65

Полдник

516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье	60	4,6	5,8	44,6	249,4
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7

Итого за полдник 380 9,5 8,2 42,5 281,6

Ужин

429	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,6
403	Сердце в соусе	100/50	24,3	13,4	4,1	234
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0,2	20,2	86,6
103	Сельдь соленая	100	17,4	17,1	0	224
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за ужин		610	47,1	41,8	73,6	859,8
Итого за день		2940	153,1	149,4	358	3393,75
			6			

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

Пятница, 1 неделя

1 завтрак

262	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,3	38,5	269
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
105	Масло сливочное шоколадное	20	0,3	12,4	3,7	130
Итого за 1 завтрак		740	16,65	20,8	160,3	894,7

2 Завтрак

50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
291	Макароны отварные	230	8,7	1,0	45	224,6
54-23м-2020/1	Биточек из курицы	120	22,9	5,2	16	202
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за 2 завтрак		700	26,7	12	75,6	517,2

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
399	Оладьи из печени покунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222
444	Соус сметанный с томатом	50	1,72	10,6	3,2	115
237	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,2	12,1	57,5	392,3
512	Компот из плодов сушеных и ягод(изюм)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за обед		860	38	22,7	104,9	775,3

Полдник						
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
516	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за полдник		300	13,8	19	64,4	483,8
Ужин						
366	Бефстроганов из отварной говядины	150	22,7	20,7	3,6	291
428	Картофель жареный из отварного	230	5,5	21	34	358
106	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24
588	Мармелад	100	2,8	3,3	77,3	350
507	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за ужин		830	36,7	34,2	164,1	1114
Итого за день		3270	131,8	108,7	569,3	3785,2
5						

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

Суббота, 1 неделя

1 завтрак

260	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,5	15	0	179

Итого за 1 завтрак 500 22,26 28,46 65,46 604,9

2 Завтрак

105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
112	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3

Итого за 2 завтрак 610 18,2 19,9 58,9 486,9

Обед

19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
131	Свекольник	250	2,2	4,5	12	97
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16	8,9	22,7	235
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75

Итого за обед 900 31,6 24,1 116,1 807,8

Полдник

515	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Вафля	80	2,2	2,6	61	280

112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Итого за полдник		350	9,2	16,2	46,8	369,5
Ужин						
381	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286
291	Макароны отварные	230	8,7	1,0	45	224,6
55	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,8	12,1	7,1	148
512	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за ужин		640	32	35,8	111	894
Итого за день		3000	113,2	124,4	398,26	3163
			6	6		

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	

Воскресенье, 1 неделя

1 завтрак

319	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,3	42,3	516
481	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,5	15	0	179
499	Какао с молоком сгущенным	200	2,2	2,2	22,4	118

Итого за 1 завтрак 540 48,18 47,4 111,4 1062

2 Завтрак

105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
112	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5

Итого за 2 завтрак 620 15,1 20,7 61,6 493

Обед

9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
426	Картофель отварной	230	4,37	11,27	29,21	234
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	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за обед		810	32,2	30,1	101,2	804,1
Полдник						
54-2в-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1
516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Итого за полдник		330	7,2	5,4	45,8	260,8
Ужин						
406	Плов из отварной птицы	280	21,3	21,2	50,5	478
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
512	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,3	0	20,1	81
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за ужин		860	27,4	19,17	136,1	841,2
Итого за день		3015	130,0	122,7	456,1	3461,1
			8	7		

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 2 неделя

1 завтрак

164	Суп молочный с крупой (геркулес)	250	6	6,45	20,65	164
512	Компот из плодов сушеных и ягод(изюм)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
Итого за 1 завтрак		520	10,5	23,45	65,41	514,35

2 Завтрак

106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24
209	Омлет с сыром	210	28,5	42,9	4,5	519
493	Чай	200	0,1	0	15	60
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
112	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Итого за 2 завтрак		720	23,7	26	39,4	487,1

Обед

4	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,4	15,15	14,4	204
134	Рассольник Ленинградский	300	29	7	23	173
291	Макароны отварные	230	8,7	1,0	45	224,6
54-21м-2020/1	Курица отварная	120	38,6	2,9	1,32	185,7
54-2соус-	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2

2020						
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за обед		1030	50,6	25,8	102,3	1252
Полдник						
567	Булочка российская	100	6,8	8	56	324
515	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Итого за полдник		330	7,2	5,4	45,8	260,8
Ужин						
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184
381	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
321	Сырники из творога запеченные	200	32	24,7	41,3	514
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за ужин		880	65,18	64,5	162	1490
Итого за день		3420	154,78	144,15	411,7	4004

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетичес кая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 2 неделя

1 завтрак

296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39	258
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
95	Бутерброд с джемом/повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176

Итого за 1 завтрак 555 15,1 16,1 134,1 742,2

2 Завтрак

105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
268	Каша рисовая молочная жидкая	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	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5

Итого за 2 завтрак 670 13,4 23,4 67,3 532,7

Обед

76	Винегрет овощной	150	1,95	16,2	10,2	195
140	Щи из свежей капусты	300	9,6	7	7,1	145
427	Картофель отварной в	230	7,13	9,66	28,75	230

	молоке					
54-1р-2020/1	Котлета рыбная (треска)	120	17	2,9	10,3	135
512	Компот из плодов сушеных и ягод (кураги)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за обед		1040	30,2	24,5	94,1	968,95
Полдник						
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
512	Компот из плодов сушеных(чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
574	Булочка школьная	100	7,6	3,2	53,6	273
Итого за полдник		360	10,8	7,4	35,3	250,5
Ужин						
237	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,2	12,1	57,5	392,3
361	Говядина, тушенная с черносливом	150	23,1	24,6	8,4	347
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,4	96
516	Кефир	200	5,8	5	8	100
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175
Итого за ужин		780	48	47,81	142	1192
Итого за день		3055	117,5	119,2	472,8	3436,4
				1		

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетичес кая ценность
		г	г	г	г	ккал

Среда, 2 неделя

1 завтрак

266	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,5	15	0	179
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
Итого за 1 завтрак		520	26,36	44,7	78,56	819,75

2 Завтрак

313	Запеканка из творога	200	32	33,6	32	566
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
112	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
481	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2
Итого за 2 завтрак		640	34	13,2	58,1	487,4

Обед

56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,8	12,1	7,1	148
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,2	12,1	57,5	392,3
444	Соус сметанный с томатом	50	1,72	10,6	3,2	115
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	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за обед		930	38,3	28,1	105,55	1291
Полдник						
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
517	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Итого за полдник		330	7,2	5,4	45,8	260,8
Ужин						
Пром.	Сок ананасовый	200	1	0,2	20,2	86,6
406	Плов из отварной птицы	280	21,3	21,2	50,5	478
107	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7
Итого за ужин		710	26,2	19,92	138,25	848,2
Итого за день		2665	128,6	110,4	423,31	3410
			6			

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

Четверг, 2 неделя

1 завтрак

262	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,3	38,5	269
493	Чай	200	0,1	0	15	60
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
105	Масло сливочное шоколадное	20	0,3	12,4	3,7	130
Итого за 1 завтрак		520	12,14	24,7	78,7	587,75

2 Завтрак

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
295	Макароны отварные с	200	12,1	10,1	34	275

	сыром					
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за 2 завтрак		550	14,5	15,3	77,5	506,4
Обед						
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,4	96
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,25	143
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	300	33	33	19	508
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за обед		910	45,8	52,9	95,4	1279
Полдник						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8
516	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
563	Булочка ванильная	100	7,5	7,6	54	316
Итого за полдник		350	15,9	13,8	26,9	295,8
Ужин						
369	Жаркое по-домашнему	280	33	29,5	21	482
103	Сельдь соленая	100	17,4	17,1	0	224
507	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,5	0,2	23,1	96
112	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
588	Мармелад	50	1,4	1,65	38,65	175
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за ужин		780	53,1	43,9	88,7	962,7
Итого за день		3010	139,4	135,6	378,1	3365

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетичес кая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 2 неделя

1 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	50	4	0,5	24,5	118,75
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,5	15	0	179
Итого за 1 завтрак		570	29,25	46,7	80,56	887,35
2 Завтрак						
9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124
54-9г-2020	Рагу из овощей	230	4,4	11,5	20,8	204
54-5м-2020/1	Котлета из курицы	120	22,9	5,2	16	202
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за 2 завтрак		700	23,4	19,9	52,6	483,2
Обед						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	9,5	7,1	12,7	169
415	Рис припущенный	200	4,72	8,06	43,2	265,2
443	Соус сметанный натуральный	50	1,54	10,6	3,3	115,3
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за обед		810	30,6	23,1	104,9	749,5
Полдник						
Пром.	Зефир	50	0,5	0	39	161
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Итого за полдник		350	9,2	10,8	48,9	329,8
Ужин						
291	Макароны отварные	230	8,7	1,0	45	224,6
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	120	17,3	17,6	9,7	266
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24
512	Компот из плодов сушеных и ягод(чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за ужин		630	22,4	17,1	100,9	659,6
Итого за день		2910	114,8	117,6	387,86	3109,45
5						

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетичес кая ценность
		г	г	г	г	ккал

Суббота, 2 неделя

1 завтрак

319	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,3	42,3	516
481	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,5	15	0	179
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81

Итого за 1 завтрак 600 54,68 52,6 105,3 1110,72
2 Завтрак

105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
112	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5

Итого за 2 завтрак 570 15,1 20,7 61,6 493
Обед

76	Винегрет овощной	150	1,95	16,2	10,2	195
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
428	Картофель жареный из отварного	230	5,5	21	34	358
54-6м-2020/1	Биточек из говядины	120	22	21	19,7	354
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75

Итого за обед 810 32,2 30,1 101,2 804,1

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1
516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2

Итого за полдник 330 7,2 5,4 45,8 260,8

Ужин

342	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	19,4	10,4	5,8	194
415	Рис припущенный	200	4,72	8,06	43,2	265,2
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
512	Компот из плодов сушеных(изюм)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4

Итого за ужин 780 30,62 19,56 106,1 723,4
Итого за день 3065 139,8 128,3 420 3392,01
6

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетичес кая ценность
		г	г	г	г	ккал

Воскресенье, 2 неделя

1 завтрак						
260	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2
493	Чай	200	0,1	0	15	60
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,5	15	0	179
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за 1 завтрак		500	20,86	26,71	64,56	583,95
2 Завтрак						
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
296	Макароны, запеченные с сыром	205	9,1	11,9	30,2	264
499	Какао с молоком сгущенным	200	2,2	2,2	22,4	118
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
112	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за 2 завтрак		610	18,2	19,9	58,9	486,9
Обед						
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,4	96
131	Свекольник	250	2,2	4,5	12	97
369	Жаркое по-домашнему	280	33	29,5	21	482
512	Компот из плодов сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	69,1
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Итого за обед		900	31,6	24,1	116,1	807,8
Полдник						
515	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Итого за полдник		350	9,2	16,2	46,8	369,5
Ужин						
406	Плов из отварной птицы	280	21,3	21,2	50,5	478
55	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,8	12,1	7,1	148
Пром.	Сок абрикосовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за ужин		620	26,8	30,27	105	808,2
Итого за день		2980	106,6	117,1	391,36	3056,35
			6	8		