



Полянский С.А.

ФИО

«09» Девятая 2024 года



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

**на 2024 учебный год**

**В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 3**

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

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углево ды	Энергетичес кая 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>17,5</b>	<b>18</b>	<b>37,6</b>	<b>383,2</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>108,5</b>	<b>714,8</b>

**Итого за день**

**1745    50,8    38,4    225,9    1453,3**

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

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

291	Макароны отварные	180	6,8	0,8	35	175
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110
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**

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**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая 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 480 15,2 20,4 68,5 511,2**

**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
54-21м- 2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222
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 1501,7**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая 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 430 24,9 14,9 72 602,2**

**Обед**

1	Салат из капусты белокочанной	100	2	10	9	136
154	Суп крестьянский с крупой (крупя 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**

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

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

291	Макароны отварные	180	6,8	0,8	35	175
54-23м-2020	Биточек 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 570 26,7 12 75,6 560,7**

**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 по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	45	304
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**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетичес кая 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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>430</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>449,2</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>48,2</b>	<b>24,8</b>	<b>99,1</b>	<b>811,3</b>

**Итого за день 1760 83,1 73,9 195,8 1780,4**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетичес кая 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>13,7</b>	<b>16,28</b>	<b>67,3</b>	<b>484,1</b>

**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 и ягод (кураги)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,1</b>	<b>718,6</b>

**Итого за день 1760 47,5 42,08 196,7 1368,4**



№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>34</b>	<b>13,2</b>	<b>58,1</b>	<b>783,7</b>

**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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>35,1</b>	<b>27,2</b>	<b>102,6</b>	<b>794,6</b>

**Итого за день 1515 78,5 46,3 207,4 1558,9**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая 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**

152	Уха с крупой	250	6,5	2,5	14,3	105,7
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
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**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетичес кая 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
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222
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**

