


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

  
Полянский С.А.  
ФИО

«09» Января 2024 года



**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет (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	200	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 65,41 514,1**

**2 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
112	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2

**Итого за 2 завтрак 580 16,1 14 71,6 477,7**

**Обед**

1	Салат из капусты белокочанной	100	2	10	9	136
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	50	3	0,7	19,8	98

**Итого за обед 820 27,5 19 108,5 714,8**

**Полдник**

54-1з-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 420 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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98

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

**Итого за день 2910 138,3 8 130,9 5 428,31 3371,6**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
		а	и	ы	ды	кая 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
54-1з-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	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	Макароньы 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 2 завтрак 550 20,9 16,5 67,1 500,1**

**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	150	3,1	5,3	19,8	139,4
367	Гуляш из говядины	100	20,6	22	4,2	297
519	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,7	19,8	98

**Итого за обед 810 32,4 29,9 87,1 747,5**

**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	200	11,4	10,46	49,44	337,4
412	Шницель припущенный	100	15	10,7	9,3	186
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
<b>Итого за ужин</b>		<b>900</b>	<b>46,0</b>	<b>45,56</b>	<b>165</b>	<b>1246,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3110</b>	<b>132</b>	<b>121,7</b>	<b>480,6</b>	<b>3545,8</b>
				<b>6</b>		

№ 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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>510</b>	<b>36,28</b>	<b>43,9</b>	<b>108,6</b>	<b>976,9</b>

#### 2 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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>518,8</b>

#### Обед

76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130
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
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
512	Компот из плодов сушеных и ягод (кураги)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>28</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>810,4</b>

#### Полдник

Пром.	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>17,6</b>	<b>44,8</b>	<b>372,5</b>

#### Ужин

415	Рис припущенный	200	4,72	8,06	43,2	265,2
342	Рыба, тушенная 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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
<b>Итого за ужин</b>		<b>780</b>	<b>20,82</b>	<b>19,76</b>	<b>108,2</b>	<b>735,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3005</b>	<b>109</b>	<b>134,9</b>	<b>428,6</b>	<b>3713,9</b>
				<b>6</b>		

№ 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	200	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 540 27,56 58,9 68,6 642**

##### 2 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
112	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 2 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	240	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	50	3	0,7	19,8	98
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	60	4,6	5,8	44,6	249,4
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>42,5</b>	<b>281,6</b>
<b>Ужин</b>						
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
<b>Итого за ужин</b>		<b>580</b>	<b>47,1</b>	<b>41,8</b>	<b>73,6</b>	<b>859,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2740</b>	<b>150,2</b>	<b>145,4</b>	<b>346,7</b>	<b>2924,1</b>
<b>6</b>						

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

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 2 завтрак 540 26,7 12 75,6 517,2**

**Обед**

106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213
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	50	3	0,7	19,8	98

Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>13,8</b>	<b>19</b>	<b>64,4</b>	<b>483,8</b>
<b>Ужин</b>						
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
<b>Итого за ужин</b>		<b>830</b>	<b>36,7</b>	<b>34,2</b>	<b>164,1</b>	<b>1114</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3270</b>	<b>131,8</b>	<b>108,7</b>	<b>569,3</b>	<b>3785,2</b>
			<b>5</b>			

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

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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	40	3,2	0,4	19,6	95
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**

54-5з-2020	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	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	69,1
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>31,6</b>	<b>24,1</b>	<b>116,1</b>	<b>807,8</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>16,2</b>	<b>46,8</b>	<b>369,5</b>
<b>Ужин</b>						
381	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286
54-1г-2020	Макаронны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
<b>Итого за ужин</b>		<b>640</b>	<b>32</b>	<b>35,8</b>	<b>111</b>	<b>894</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3000</b>	<b>113,2</b>	<b>124,4</b>	<b>398,26</b>	<b>3163</b>
			<b>6</b>	<b>6</b>		

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

**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**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
510	Компот из апельсина с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93
112	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

**Итого за 2 завтрак 545 15,1 20,7 61,6 493**

**Обед**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-24с-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 сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>32,2</b>	<b>30,1</b>	<b>101,2</b>	<b>804,1</b>
<b>Полдник</b>						
54-2в-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1
516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>7,2</b>	<b>5,4</b>	<b>45,8</b>	<b>260,8</b>
<b>Ужин</b>						
406	Плов из отварной птицы	240	18,3	17,17	43,3	410
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
<b>Итого за ужин</b>		<b>790</b>	<b>27,4</b>	<b>19,17</b>	<b>136,1</b>	<b>841,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3015</b>	<b>130,0</b>	<b>122,7</b>	<b>456,1</b>	<b>3461,1</b>
			<b>8</b>	<b>7</b>		

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

**Понедельник, 2 неделя**

**1 завтрак**

164	Суп молочный с крупой (геркулес)	250	6	6,45	20,65	164
512	Компот из плодов 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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>520</b>	<b>10,5</b>	<b>23,45</b>	<b>65,41</b>	<b>514,35</b>

**2 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
112	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>

**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
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8

54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>48,2</b>	<b>24,8</b>	<b>99,1</b>	<b>811,3</b>
<b>Полдник</b>						
567	Булочка российская	100	6,8	8	56	324
515	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>7,2</b>	<b>5,4</b>	<b>45,8</b>	<b>260,8</b>
<b>Ужин</b>						
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
<b>Итого за ужин</b>		<b>880</b>	<b>65,18</b>	<b>64,5</b>	<b>162</b>	<b>1490</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3190</b>	<b>154,78</b>	<b>144,15</b>	<b>411,7</b>	<b>3563,55</b>

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

**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	120	3,4	8,6	65,2	352

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

**2 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
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>560</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</b>
<b>Обед</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
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
512	Компот из плодов сушеных и ягод(кураги)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,1</b>	<b>718,6</b>
<b>Полдник</b>						
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
512	Компот из плодов сушеных и ягод(чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
574	Булочка школьная	100	7,6	3,2	53,6	273
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>10,8</b>	<b>7,4</b>	<b>35,3</b>	<b>250,5</b>
<b>Ужин</b>						
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4
361	Говядина, тушенная с черносливом	150	23,1	24,6	8,4	347
19	Салат их свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
516	Кефир	200	5,8	5	8	100
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
Пром.	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175
<b>Итого за ужин</b>		<b>780</b>	<b>48</b>	<b>47,81</b>	<b>142</b>	<b>1192</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3055</b>	<b>117,5</b>	<b>119,2</b>	<b>472,8</b>	<b>3436,4</b>
<b>1</b>						

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетическая 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
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>520</b>	<b>26,36</b>	<b>44,7</b>	<b>78,56</b>	<b>819,75</b>

**2 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
112	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 2 завтрак 320 34 13,2 58,1 487,4**

**Обед**

56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,8	12,1	7,1	148
54-25с-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
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

**Итого за обед 825 35,1 27,2 102,6 794,6**

**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	240	18,3	17,17	43,3	410
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	3	0,7	19,8	98

**Итого за ужин 670 26,2 19,92 138,25 848,2**

**Итого за день 2665 128,8 110,4 423,31 3210,75**

**6**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс а	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетичес кая 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
105	Масло сливочное	20	0,3	12,4	3,7	130

	шоколадное					
Пром.	Батон йодированный	50	4	0,5	24,5	118,75
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>520</b>	<b>12,14</b>	<b>24,7</b>	<b>78,7</b>	<b>587,75</b>
<b>2 Завтрак</b>						
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макаронны 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
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>
<b>Обед</b>						
19	Салат их свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>40,8</b>	<b>32,7</b>	<b>84,4</b>	<b>794,8</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>13,8</b>	<b>26,9</b>	<b>295,8</b>
<b>Ужин</b>						
369	Жаркое по-домашнему	240	28,4	25,3	18,1	413
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
<b>Итого за ужин</b>		<b>780</b>	<b>53,1</b>	<b>43,9</b>	<b>88,7</b>	<b>962,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2860</b>	<b>136,4</b>	<b>130,4</b>	<b>356,2</b>	<b>3147</b>
			<b>4</b>			

№ рецептур ы	Наименование	Б	И	В	С	Д	З	В	Б	М	Р	Ж	З	М	г	З	Ж	П

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

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 2 завтрак 550 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	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	110	18	13,8	4,3	213
519	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,7	19,8	98

**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**

54-1г-2020	Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
54-21м- 2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3	0,7	19,8	98

**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

№	Наименование	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетичес
---	--------------	------	------	-----	--------	-------------

рецептур ы	блюда	а	и	ы	ды	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

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

**Итого за 2 завтрак 545 15,1 20,7 61,6 493**

#### Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
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	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

**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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98

**Итого за ужин 780 30,62 19,56 106,1 723,4**

**Итого за день 3065 139,8 128,3 420 3392,01**

**6**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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
54-13-2020	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
297	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	40	3,2	0,4	19,6	95
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**

54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
131	Свекольник	250	2,2	4,5	12	97
369	Жаркое по-домашнему	240	28,4	25,3	18,1	413
512	Компот из плодов сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	69,1
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95

**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	240	18,3	17,17	43,3	410
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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,7	19,8	98

**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**