

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



Полянский С.А.  
ФИО

«09» *сентября* 2024 года



**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет (приходящие)**

**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**

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

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

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
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	30	2	0,4	11,9	58,7

**Итого за обед 760 27,5 19 108,5 714,8**

**Полдник**

Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6

**Итого за полдник 320 4,9 2,4 45,8 225**

**Итого за день 1660 48,5 35,4 225,9 1417,5**

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

**Вторник, 1 неделя**

**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	Макаронны 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 завтрак 550 20,9 16,5 67,1 500,1**

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
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
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

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

**Полдник**

54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266

**Итого за полдник 300 7,9 2,6 64,4 312,7**

**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**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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

**Итого за завтрак 500 15,2 20,4 68,5 518,8**

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
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
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

**Итого за обед 830 21,5 33,2 75,7 710,4**

**Полдник**

512	Компот из плодов сушеных и ягод(чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Вафли	40	1,1	1,32	30,1	140

**Итого за полдник 400 3,1 1,82 75,6 334,8**

**Итого за день 1730 39,8 55,4 219,8 1564**

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

**Четверг, 1 неделя**

**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
Пром.	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 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	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
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	30	2,3	2,9	22,3	124,7

**Итого за полдник 230 8,1 7,9 30,3 224,5**

**Итого за день 1470 74,2 43,5 192,3 1465,6**

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

**Пятница, 1 неделя**

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
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
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>36,7</b>	<b>23</b>	<b>98</b>	<b>745,5</b>

**Полдник**

Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7

<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>5</b>	<b>2,9</b>	<b>75,8</b>	<b>349,3</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>68,4</b>	<b>37,9</b>	<b>249,4</b>	<b>1612</b>

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

**Понедельник, 2 неделя**

**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
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5

**Итого за 2 завтрак 600 23,7 26 39,4 487,1**

**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	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
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
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

**Итого за обед 810 48,2 22,7 97,3 788**

**Полдник**

567	Булочка российская	60	4,3	5	35,3	203
515	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4

**Итого за полдник 260 10,1 11,4 44,7 321,4**

**Итого за день 1670 82 60,1 181 1596**

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

**Вторник, 2 неделя**

**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
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

**Итого за завтрак 560 13,4 23,4 67,3 532,7**

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
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
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7



Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>29,3</b>	<b>22,7</b>	<b>88,8</b>	<b>676,7</b>
<b>Полдник</b>						
512	Компот из плодов сушеных и ягод(чернослив)	200	0,3	0	20,1	81
574	Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,8</b>	<b>1,2</b>	<b>31,7</b>	<b>237,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>47,5</b>	<b>47,3</b>	<b>187,8</b>	<b>1446,5</b>

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

**Среда, 2 неделя**

**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
Пром.	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 завтрак 500 34 13,2 58,1 487,4**

**Обед**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
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
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>35,1</b>	<b>26,4</b>	<b>120,1</b>	<b>857,7</b>
<b>Полдник</b>						
517	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Вафли	40	1,1	1,32	30,1	140
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>7,9</b>	<b>6,32</b>	<b>41,1</b>	<b>256,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>147,6</b>	<b>45,9</b>	<b>219,3</b>	<b>1601,3</b>

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

**Четверг, 2 неделя**

**Завтрак**

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макароньы 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>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
152	Уха с крупой	200	5,2	2	11,4	84,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3

90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
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>						
493	Чай	200	0,1	0	15	60
563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>48,9</b>	<b>258</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>60,1</b>	<b>52,8</b>	<b>210,8</b>	<b>1559,2</b>

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

**Пятница, 2 неделя**

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и	250	5,9	7,1	12,7	138

	картофелем со сметаной					
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>30,6</b>	<b>23,1</b>	<b>104,9</b>	<b>749,5</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Зефир	50	0,5	0	39	161
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>60,3</b>	<b>253,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>55,1</b>	<b>43,5</b>	<b>217</b>	<b>1486</b>