

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГОУ ТО «ТОЦО»



Полянский С.А.

«28» августа 2024 года

МП

**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 классов и 6-9 классов (многодетных)**

**на 2024-2025 учебный год
В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 3
Адрес: г.Тула, ул. Бундурина, д. 56; тел. 31-81-59**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	9,5	8,9	31,1	247,5	212
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
				<i>итого</i>		420	13,8	11,98	54,98	387,9
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	106
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	6	7,25	17	163,1	134
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины с соусом	100	12,1	10,7	6	185,4	54-29м
			гарнир	Рис отварной	180	4,5	7,4	40,9	248	414
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	71,9	512
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	17,1	54-3соус
				<i>итого</i>		900	28,88	27,09	105,58	816,2
1	1	Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42	21,8	94,5	501
			сладкое	Печенье	30	2,2	2,9	22,2	139,5	582
				<i>итого</i>		230	3,62	3,32	44	234
1	1	Итого за день:			1550	46,3	42,39	204,56	1438,1	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	2	Завтрак 2	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	200	35	12,5	35	388,5	313
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			<i>итого</i>			420	36,8	13,18	54,78	480,9
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8,4	5,75	20,4	107,5	144
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	15,6	14,1	6	212,3	398
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,5	45,5	290,4	202
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	512
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			<i>итого</i>			880	39,48	33,8	118,28	877,9
1	2	Полдник	напиток	Ряженка	200	5,8	5	8	101	470
			сладкое	Баранки сдобные	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
			<i>итого</i>			230	8,29	7,4	26,12	204,8
1	2	Итого за день:			1530	84,57	54,38	199,18	1563,6	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	526
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			гастроном	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
			итого		430	11,24	22,5	61,21	498,98	
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1,7	5	5	73,3	2
			1 блюдо	Суп с крупой (гречневый) на к/б	250	3,7	3,8	23,1	162,73	114
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202	326
			гарнир	Макароны отварные	180	6,78	5,8	34,84	195	295
			напиток	Сок яблочный	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			итого		885	31,685	28,745	109,12	830,03	
			1	3	Полдник	напиток	Йогурт	200	10	6,4
			сладкое	Вафля	40	1,68	1,98	46,38	196,7	588
			итого		240	11,68	8,38	63,38	370,7	
1	3	Итого за день:			1555	54,605	59,625	233,71	1699,71	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	4	Завтрак 2	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,8	24	4,3	325	268	
				Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			закуска	Огурец свежий	60	0,4	0	1,6	8,4	106	
			<i>итого</i>		480	21,5	27,08	29,78	473,8		
1	4	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	100	3,3	10	11,6	150	76	
				Суп картофельный с рыбой	250	11,25	10	12,5	125	119	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	21,5	10,4	15,1	410	406	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
			<i>итого</i>		840	40,03	31,34	79,48	872,7		
1	4	Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42	21,8	94,5	501	
			сладкое	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581	
				<i>итого</i>		230	3,19	1,83	44,3	204,3	
1	4	Итого за день:			1550	64,72	60,25	153,56	1550,8		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	5	Завтрак 2		Макароны отварные с сыром	200	11,8	10,1	42,7	390	295	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
		<i>итого</i>			430	13,5	10,78	62,28	480,4		
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	106	
				Борщ с капустой и картофелем	250	6,5	7,6	12,6	123,75	95	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	190	312	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	19	192	429	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	519	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
		<i>итого</i>			920	25,78	21,74	81,78	701,75		
1	5	Полдник		Снежок	200	5,8	5	8	101	470	
			напиток								
			сладкое	Сухари	30	2,55	3,24	20	119,4	579	
		<i>итого</i>			230	8,35	8,24	28	220,4		
1	5	Итого за день:			1580	47,63	40,76	172,06	1402,55		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5,5	6,4	26,7	233,3	260
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			гастроном	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
			<i>итого</i>		445	13,3	13,88	50,58	427,4	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	110	18
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	6	7,25	17	163,1	134
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	15	15	5,7	232,8	54-2м
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,5	45,5	290,4	202
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	71,9	511
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			<i>итого</i>		880	36,68	35,99	107,28	974,9	
			Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42	21,8	94,5
сладкое	Сушки	30	3,21	0,36	21,3	101,4	578			
<i>итого</i>		230	4,63	0,78	43,1	195,9				
2	1	Итого за день:			1555	54,61	50,65	200,96	1598,2	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак 2	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	32,07	33,56	34,37	576,6	313
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			итого			430	33,77	34,24	53,95	667
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,3	6,1	6,2	84	31
			1 блюдо	Уха с крупой	250	7,5	2,5	10	90	121
			2 блюдо	Биточек из курицы	100	14,85	10,56	9,19	186,67	412
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,3	7,4	25,2	152,4	177
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	519
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			итого			880	31,03	27,7	86,27	685,07
2	2	Полдник	напиток	Сок грушевый	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
			сладкое	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581
			итого		235	2,795	1,615	43,2	200,1	
2	2	Итого за день:		1545	67,595	63,555	183,42	1552,17		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак 2	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,8	24	4,3	325	268
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	38	157
			итого		480	23,3	29,58	49,38	509,4	
2	3	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	106
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	2,5	6,25	7,5	180,6	95
			2 блюдо	Азу из говядины "потатарски"	240	13,3	12,7	4	320,5	364
			напиток	Сок яблочный	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			итого		845	21,405	20,295	56,48	722,1	
2	3	Полдник	напиток	Снежок	200	5,8	5	8	101	470
			сладкое	Вафля	40	1,68	1,98	46,38	196,7	588
			итого		240	7,48	6,98	54,38	297,7	
2	3	Итого за день:		1565	52,185	56,855	160,24	1529,2		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак 2	гор.блюдо	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			гарнир	Макароны отварные	180	6,78	5,8	34,84	195	295
			итого		500	27,28	20,88	59,02	509,4	
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136	1
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8,4	5,75	20,4	107,5	144
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	15,6	14,1	6	212,3	398
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,5	45,5	290,4	202
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			итого		880	40,28	38,39	121,48	933,9	
			2	4	Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42
	сладкое	Печенье	30	2,2		2,9	22,2	139,5	582	
	итого		230	3,62		3,32	44	234		
2	4	Итого за день:			1610	71,18	62,59	224,5	1677,3	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	5	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	526	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			фрукт	Банан	100	2,3	0	33,6	140,1	82	
				итого		530	10,38	12,5	90,38	511,9	
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	106	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5	7,8	83	142	
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	225	14	2	8,6	112	486	
			гарнир	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426	
			напиток	Сок апельсиновый	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
				итого		1010	24,475	17,065	82,94	589,6	
			2	5	Полдник	напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6
сладкое	Пряник	30				1,77	1,41	22,5	109,8	581	
	итого					230	2,77	1,51	38,1	181,7	
2	5	Итого за день:			1770	37,625	31,075	211,42	1283,2		