

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГОУ ТО «ТОЦО»


Полянский С.А.
ФИО

«28» августа 2024 года



**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-11 классов (приходящие)**

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	5	8	50	292	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	29,38	27,69	114,68	860,2	
1	1		Итого за день:			1320	43,18	39,67	169,66	1248,1	

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	Итого за день:			1300	76,28	46,98	173,06	1358,8	

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	
			Итого за день:		1315	42,925	51,245	170,33	1329,01	

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	Итого за день:			1320	61,53	58,42	109,26	1346,5		

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	Итого за день:			1350	39,28	32,52	144,06	1182,15		

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		
2	1	Итого за день:			1325	49,98	49,87	157,86	1402,3		

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	Итого за день:		1310	64,8	61,94	140,22	1352,07		

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 "пo-татарски"	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	Итого за день:			1325	44,705	49,875	105,86	1231,5		

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	
			Итого за день:		1380	67,56	59,27	180,5	1443,3	

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, тушенная 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	Итого за день:			1540	34,855	29,565	173,32	1101,5		