

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГОУ ТО «ТОЦО»

  
Полянский С.А.  
ФИО

«28» августа 2024 года  


**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет**

на 2024-2025 учебный год

**В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 1**

Адрес: г.Тула, ул. Замочная, д. 105; тел. 42-15-53

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	180	8,6	8	28	222,8	212	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			гастроном	Бутерброд с сыром	40	7	9	10,28	149	63	
			фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	
				<i>итого</i>		520	18,8	19,9	61,68	503,8	
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1,1	0,2	3,8	30	106	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	1,64	4,2	13	97	134	
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины с соусом	90	10,9	9,7	5,4	166,9	54-29м	
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	6	33,6	203	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>		770	22,52	21,64	93,68	692,6	
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	<b>Итого за день:</b>			1520	44,94	44,86	199,36	1430,4		

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	170	24	11,55	35,5	343,4	279	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			фрукт	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	112	
			<i>итого</i>			500	27,35	12,72	67,9	500	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,8	53	50	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	86	144	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	15,6	14,1	6	212,3	398	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,3	37,9	242	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>			760	35,38	28,65	102,98	772	
1	2	Полдник		Ряженка	200	5,8	5	8	101	470	
			напиток								
			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	<b>Итого за день:</b>			1490	71,02	48,77	197	1476,8		

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	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			фрукт	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82
			гастроном	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
			<b>итого</b>			<b>510</b>	<b>10,56</b>	<b>16,68</b>	<b>66,91</b>	<b>475,01</b>
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1	3	3	44	2
			1 блюдо	Суп с крупой (гречневый) на к/б	200	2,95	3,07	18,47	130,19	114
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202	326
			гарнир	Макароны отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	291
			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-	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			<b>итого</b>			<b>765</b>	<b>29,115</b>	<b>25,775</b>	<b>96,69</b>	<b>718,19</b>
1	3	Полдник	напиток	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
			сладкое	Вафля	40	1,68	1,98	46,38	196,7	588
			<b>итого</b>			<b>240</b>	<b>11,68</b>	<b>8,38</b>	<b>63,38</b>	<b>370,7</b>
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1515</b>	<b>51,355</b>	<b>50,835</b>	<b>226,98</b>	<b>1563,9</b>	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак 2	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			закуска	Огурец свежий	60	0,4	0	1,6	8,4	106
			фрукт	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
			<i>итого</i>		530	18,6	23,28	36,78	444	
1	4	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	2	6	7	90	76
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10	100	119
			2 блюдо	Плов из отварной	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-	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			<i>итого</i>		750	36,48	25,34	72,38	787,7	
1	4	Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	205	1,42	0,42	21,8	94,5	501
			сладкое	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581
			<i>итого</i>		235	3,19	1,83	44,3	204,3	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1515	58,27	50,45	153,46	1436	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	5	Завтрак 2	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336	259	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	
			<i>итого</i>			500	12,9	9,97	61	496,6	
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1,1	0,2	3,8	24	106	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	5,2	6,1	10,1	99	95	
			2 блюдо	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	190	312	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	16	160	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>			800	23,88	19,24	76,28	645	
1	5	Полдник	напиток	Снежок	200	5,8	5	8	101	470	
			сладкое	Сухари	30	2,55	3,24	20	119,4	579	
			<i>итого</i>			230	8,35	8,24	28	220,4	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1530	45,13	37,45	165,28	1362		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак 2	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	5,8	24,1	230	260
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
			фрукт	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82
			гастроном	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
			<i>итого</i>		525	13,95	13,87	63,4	497,3	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	66	18
				Рассольник "Ленинградский"	200	4,8	5,8	13,6	130,5	134
			1 блюдо							
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	15	15	5,7	232,8	54-2м
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,3	37,9	242	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>		760	33,38	31,24	95,08	849,9				
		Полдник	напиток	Сок мультифруктовый	200	1,42	0,42	21,8	94,5	501
			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	<b>Итого за день:</b>			1515	51,96	45,89	201,58	1543,1	

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	170	25,29	13,25	33,7	357	279	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	
			<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>28,14</b>	<b>14,62</b>	<b>68,2</b>	<b>517,6</b>		
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	3,7	3,7	50,4	31	
			1 блюдо	Уха с крупой	200	6	2	8	72	121	
			2 блюдо	Биточек из курицы	90	13,5	9,64	8,36	170	412	
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,8	6,14	21	127	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	
			<b>итого</b>		<b>750</b>	<b>27,18</b>	<b>22,62</b>	<b>76,74</b>	<b>591,4</b>		
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	
			<b>итого</b>		<b>235</b>	<b>2,795</b>	<b>1,615</b>	<b>43,2</b>	<b>200,1</b>		
2	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1485</b>	<b>58,115</b>	<b>38,855</b>	<b>188,14</b>	<b>1309,1</b>		



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак 2	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			фрукт	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	38	157
			<b>итого</b>			<b>530</b>	<b>20,3</b>	<b>25,78</b>	<b>55,78</b>	<b>468,4</b>
2	3	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1,1	0,2	3,8	24	106
				Борщ из свежей капусты	200	2	5	6	144,5	95
			1 блюдо							
			2 блюдо	Азу из говядины "по-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
<b>итого</b>			<b>755</b>	<b>20,905</b>	<b>19,045</b>	<b>54,98</b>	<b>686</b>			
2	3	Полдник	напиток	Снежок	200	5,8	5	8	101	470
			сладкое	Вафля	40	1,68	1,98	46,38	196,7	588
			<b>итого</b>			<b>240</b>	<b>7,48</b>	<b>6,98</b>	<b>54,38</b>	<b>297,7</b>
2	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1525</b>	<b>48,685</b>	<b>51,805</b>	<b>165,14</b>	<b>1452,1</b>	

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 бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			фрукт	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
			гарнир	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
			<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>26,95</b>	<b>20,23</b>	<b>61,83</b>	<b>548,1</b>	
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	15,6	14,1	6	212,3	398
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,3	37,9	242	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
			<b>итого</b>		<b>760</b>	<b>35,78</b>	<b>32,04</b>	<b>106,28</b>	<b>856,6</b>	
2	4	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
			<b>итого</b>		<b>230</b>	<b>3,62</b>	<b>3,32</b>	<b>44</b>	<b>234</b>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>66,35</b>	<b>55,59</b>	<b>212,11</b>	<b>1638,7</b>		

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	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
			фрукт	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	82
			гастроном	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79
			<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>7,13</b>	<b>12,37</b>	<b>76,13</b>	<b>496,21</b>	
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,4	0	1,6	8,4	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	150	3,1	5,3	19,8	153,4	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
			<b>итого</b>		<b>940</b>	<b>23,755</b>	<b>13,445</b>	<b>78,98</b>	<b>553,8</b>	
2	5	Полдник	напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	71,9	54-2хн
			сладкое	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581
			<b>итого</b>		<b>230</b>	<b>2,77</b>	<b>1,51</b>	<b>38,1</b>	<b>181,7</b>	
2	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1690</b>	<b>33,655</b>	<b>27,325</b>	<b>193,21</b>	<b>1231,71</b>	