

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

И.В. Саяпина

" 25 " \_\_\_\_\_ 2025г.

Приложение № 1 к приказу

от " 25 " \_\_\_\_\_ 2025г. № 19-г

Меню приготавливаемых блюд  
Государственного общеобразовательного учреждения Тульской области  
"Новомосковский областной центр образования"  
с 01 марта 2025г по 31 мая 2025г

Возрастная категория: 7-11 лет (Обуч-ся 1-4 кл.)

Длительность пребывания обучающихся: 6 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 1</b>							
Обед	Салат "Весна"	30	0,54	1,74	0,63	21	33
	Суп фасолевый с говядиной	200	6,78	4,58	14,4	126	54-9с
	Сердце в соусе	60	7,94	6,77	3,32	107	445,442,403
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,425	5,25	30,45	187	54-5г
	Сок виноградный <sup>1</sup>	200	0,6	0,4	32,6	140	518
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>23,785</b>	<b>19,26</b>	<b>101,44</b>	<b>683</b>	
<b>День 2</b>							
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	30	0,46	3,03	2,605	40	59
	Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	200	4,74	5,8	13,62	126	54-3с
	Котлета рыбная любительская	50	6,5	1,95	3,05	56	54-13р

	Картофельное пюре	150	3,2	5,20	19,8	139	54-11г
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,13	60	54-2хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,3</b>	<b>16,59</b>	<b>73,245</b>	<b>523</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Обед:</b>	Салат зеленый с огурцами и помидорами	30	0,3	1,83	0,75	21	36
	Суп картофельный с крупой	200	2,2	2,8	7,84	66	114
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,91	167	54-1м
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	29,55	185	256
	Кисель из клюквы	180	0,09	0	12,69	51	54-25хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>23,59</b>	<b>22,5</b>	<b>72,78</b>	<b>592</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34	54-12з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курицей	200	4,7	4,96	10,12	110	54-2с
	Рыба, запеченная под молочным соусом	70	5,2	3,25	5,35	90	312
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	73	54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>17,3</b>	<b>18,18</b>	<b>75,38</b>	<b>562</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные (Помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7	148
	Суп картофельный с рыбой	200	8,38	2,6	14,6	115	54-20с
	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,9	236	54-12м
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	19,53	80	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>32,82</b>	<b>9,39</b>	<b>80,21</b>	<b>540</b>	
<b>День 6</b>							
Обед	Овощи натуральные (Огурец свежий)	30	0,2	0,03	0,57	3	148
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117	54-8с
	Азу по-татарски	150	12	13,5	15,37	226	325
	Сок томатный <sup>1</sup>	180	1,8	0,18	0,18	32	518
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>21,74</b>	<b>18,25</b>	<b>52,08</b>	<b>480</b>	
<b>День 7</b>							
Обед:	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	30	0,51	1,59	3,15	29	66
	Уха с крупой	200	6	2	8	73	121
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	9,45	2,78	7,78	96	357
	Рис с овощами	150	4	2,60	35	182	241
	Кисель из смородины	180	0,18	0,09	11,07	46	54-23хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>23,64</b>	<b>9,58</b>	<b>85,04</b>	<b>528</b>	
<b>День 8</b>							
Обед:	Овощи натуральные (Помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	54-7с
	Биточек из курицы	50	9,60	2,14	6,75	85	54-23м
	Рагу из овощей	150	2,8	6,4	21	128	177
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,13	60	54-2хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,65</b>	<b>11,37</b>	<b>81,18</b>	<b>484</b>	
<b>День 9</b>							
Обед:	Салат из редиса с огурцами и яйцом	30	0,72	2,22	0,75	26	16

	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12	93	143
	Гуляш из говядины	80	10,78	10,46	2,6	148	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	39	54-5хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>26,42</b>	<b>23,11</b>	<b>80,57</b>	<b>642</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,36	3,12	1,95	37	53
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной	200	1,4	3,98	6,2	66	142
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,55	4,63	4,05	92	299
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139	54-11г
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	59	54-13хн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	55	110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>17,55</b>	<b>17,63</b>	<b>65,72</b>	<b>495</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>665,00</b>	<b>22,58</b>	<b>16,59</b>	<b>76,76</b>	<b>553</b>	
<b>Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:</b>							
Обед		23,53%					

<sup>1</sup>Допускается выдача различных плодоовощных, фруктовых соков

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО  
ПЕЧАТЬЮ

4 (четыре) ЛИСТОВ  
ДИРЕКТОР ГОУ ТО «НОВОМОСКОВСКИЙ ЦЕНТР»

И.В. САЯПИНА

