

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

(И.В. Саяпина)

" 24 " сентября 2024г.

Приложение № 3 к приказу

от " 24 " сентября 2024г № 88-г

Меню приготавливаемых блюд
Государственного общеобразовательного учреждения Тульской области
"Новомосковский областной центр образования"
с 01 сентября 2024 г по 31 мая 2025г

Возрастная категория: 7-11 лет(Обуч-ся 1-4 кл., ГП; Дети прожив. 7 до 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак основной	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180	7,4	8	28	212,8	212
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63
	Плоды свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44	82
Итого за завтрак		520	17,5	19,9	61,4	493,8	
День 2							
Завтрак основной	Запеканка из творога с джемом	170	23,93	11,55	35,5	343,4	279
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,6	111
	Плоды свежие (Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого за завтрак		500	27,28	12,72	67,9	500	
День 3							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217

основной	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	
	Плоды свежие (Груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	
Итого за завтрак		510	8,06	14,58	62,81	475,01		
День 4								
основной	Завтрак	Овощи натуральные (Огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
		Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268
		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
		Плоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
Итого за завтрак		530	18,6	23,34	36,32	442,2		
День 5								
основной	Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336	259
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,6	111
		Плоды свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44	82
Итого за завтрак		500	11,85	9,07	61	496,6		
День 6								
основной	Завтрак	Каша Дружба	180	5	6	24	230	260
		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,6	111
		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,00	53,8	54-1з
		Плоды свежие (Груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за завтрак		525	13,95	14,07	63,3	497,4		
День 7								
основной	Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	279
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,6	111
		Плоды свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	44	82
Итого за завтрак		500	28,14	14,62	68,2	517,6		
День 8								

Завтрак основной	Овощи консервированные отварные (Кукуруза сладкая консервированная)	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Фрукты свежие (Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого за завтрак		530	20,3	25,78	55,78	470,4	
День 9							
Завтрак основной	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Фрукты свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
Итого за завтрак		570	26,9	20,23	61,83	548,1	
День 10							
Завтрак основной	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,6	111
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,8	0,6	22,8	96	82
Итого за завтрак		520	7,21	12,37	76,13	496,21	
<i>Среднее значение за период:</i>		520,50	17,98	16,67	61,47	493,73	

Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:	
Завтрак	21,01%

11
ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ

31 т.р. / ЛИСТОВ
ДИРЕКТОР ГОУ ТО «НОВОМОСКОВСКИЙ ЦЕНТР»
И.В. САЯПИНА

