

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

И.В. Саяпина

" 15 " 02 2025г.

Приложение № 3 к приказу

от " 15 " 02 2025г. № 19-9



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

Возрастная категория: 12 лет и старше(Обуч-ся 6-11 кл.)

Длительность пребывания обучающихся: 6 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,12	6,75	22,23	174	54-22к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10	47	108
Итого за завтрак		380	10,16	9,16	44,31	300	
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 ¹	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

Итого за обед		690	23,785	19,26	101,44	683	
Итого за первый день:		1070	33,945	28,42	145,75	983	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	60	9,58	4,62	15,5	143	279
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за завтрак		260	11,37	4,87	33,89	226	
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
Итого за обед		660	19,3	16,59	73,245	523	
Итого за второй день:		920	30,67	21,46	107,135	749	
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,77	4,86	25,83	167	54-25.1к
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85	462
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за завтрак		380	9,26	7,63	48,09	299	
Обед:	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	50	7,5	7,75	1,19	104	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
Итого за обед		660	19,09	17,85	72,06	529	

Итого за третий день:		1040	28,35	25,48	120,15	828	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,40	107	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за завтрак		265	9,64	11,11	23,48	233	
Обед	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
Итого за обед		680	17,3	18,18	75,38	562	
Итого за четвертый день:		945	26,94	29,29	98,86	795	
День 5							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,95	6,8	23,4	297	259
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за завтрак		350	9,65	7,05	41,61	378	
Обед:	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
Итого за обед		610	32,82	9,39	80,21	540	
Итого за пятый день:		960	42,47	16,44	121,82	918	
День 6							
Завтрак	Каша Дружба	180	5	6	24	230	260

	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за завтрак		380	9,04	8,41	46,08	356	
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 ¹	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
Итого за обед		610	21,74	18,25	52,08	480	
Итого за шестой день:		990	30,78	26,66	98,16	836	
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60	10,26	5,47	14,6	149	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за завтрак		260	11,96	5,72	32,81	230	
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
Итого за обед		660	23,64	9,58	85,04	528	
Итого за седьмой день:		920	35,6	15,3	117,85	758,00	
День 8							
Завтрак:	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,40	107	268
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85	462
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за завтрак		265	10,09	11,47	23,66	239	

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
Итого за обед		660	19,65	11,37	81,18	484	
Итого за восьмой день:		925	29,74	22,84	104,84	723	
День 9							
Завтрак:	Птица отварная	50	8,1	6	0,15	87	366
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	29,55	185	256
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за завтрак		400	17,64	13,36	51,78	398	
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	50	6,75	6,55	1,6	93	54-2м
	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
Итого за обед		660	22,39	19,2	79,57	587	
Итого за девятый день:		1060	40,03	32,56	131,35	985,00	
День 10							
Завтрак:	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,77	4,86	25,83	167	54-25.1к
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за завтрак		380	6,56	5,11	44,22	250	
Обед:	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
Итого за обед	700	17,55	17,63	65,72	495	
Итого за десятый день:	1080	24,11	22,74	109,94	745,00	
Среднее значение за период:	991	32,26	24,12	115,59	832	
Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:						
Завтрак	10,69%					
Обед	19,89%					

¹Допускается выдача различных плодоовощных, фруктовых соков

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ

62 (шесть) ЛИСТОВ
ДИРЕКТОР ГОУ ТО «НОВОМОСКОВСКИЙ ЦЕНТР»

И.В. САЯПИНА

