

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

(И.В. Саяпина)

2023г.

Приложение № 3 к приказу

2023г. № 79-9.



Меню приготавливаемых блюд
Государственного общеобразовательного учреждения Тульской области
"Новомосковский областной центр образования"
с 01 сентября 2023 г по 31 марта 2024г

Возрастная категория: 12 лет и старше(дети-сироты,дети проживающие от 11лет и старше)

Длительность пребывания воспитанников: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	3	5,19	6,3	84	10
	Драчена	250	28,5	37,75	16	518	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за завтрак		615	38,65	56,84	62,95	899	
Второй завтрак	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
	Яблоко ⁴	120	0,48	0,48	11,76	56	112
Итого за второй завтрак		240	5,61	2,36	19,14	127	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	100	1,7	10,2	9,7	137	54-8з

	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	250	5,93	7,25	17,03	157	54-3с
	Печень говяжья по-строгановски	160	26,82	25,22	10,59	379	54-18м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	281	54-4г
	Сок персиковый ²	200	0,6	0,00	33	136	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		1050	56,37	51,83	180,08	1425	
Полдник	Молоко сгущенное	30	2,16	2,52	16,68	100	481
	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,3	42,3	516	319
	Кисель из клюквы	200	0,1	0,00	23	96	515
Итого за полдник		430	29,86	28,82	81,98	712	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	107
	Шницель рыбный натуральный	100	14,6	11,7	10,7	203	235
	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	184	426
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за ужин		745	29,87	32,9	112,57	872	
Второй ужин	Кефир с сахаром	200	5,8	6,4	8	118	516
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за второй ужин		250	9,6	6,8	32,6	237	
Итого за первый день:		3330	169,96	179,55	489,32	4272	
День 2							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	73	54-1з
	Салат из моркови и яблок ³	100	1	10,17	7,17	123	54-11з
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	193	54-22к
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108

Итого за завтрак		585	16,49	34,77	71,82	668	
Второй завтрак	Сок апельсиновый ²	200	1,4	0,2	26,4	120	518
	Банан ⁴	150	2,25	0,75	31,5	144	112
Итого за второй завтрак		350	3,65	0,95	57,9	264	
Обед:	Салат из кукурузы(консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99	12
	Суп крестьянский с крупой,говядиной,сметаной	250	6,18	7,23	14,08	146	54-11с
	Жаркое по-домашнему	280	28,14	26,18	24,08	446	54-9м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		990	49,06	41,19	139,76	1136	
Полдник	Булочка российская	100	7,17	8,33	58,83	338	567
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
	Киви ⁴	100	1,14	0,52	14,66	61	112
Итого за полдник		400	14,11	13,85	83,09	505	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Перец болгарский в нарезке	100	1,33	0,17	4,83	25	54-4з
	Плов из булгура с курицей	280	27,58	12,04	54,18	438	54-15м
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,30	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за ужин		745	40,46	24,79	145,12	976	
Второй ужин	Йогурт молочный питьевой	200	10	6,4	17	174	517
	Сушки "Челночек"	50	5,45	0,65	34	166	10
Итого за второй ужин		250	15,45	7,05	51	340	
Итого за второй день:		3320	139,22	122,6	548,69	3889	
День 3							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270	54-13к
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	497
	Апельсин ⁴	150	1,35	0,3	12,15	65	112
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108

Итого за завтрак		615	18,5	25,1	107,2	739	
Второй завтрак	Сок гранатовый ²	200	0,6	0,2	28,4	112	518
Итого за второй завтрак		200	0,6	0,2	28,4	112	
Обед:	Винегрет с сельдью	150	9,05	19,02	7,2	236	76
	Суп из овощей с фасолью, говядиной	250	3,68	4,4	15	116	143
	Котлета из говядины	100	18,27	17,47	16,53	296	54-4м
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-1г
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		1040	49,73	48,43	177,4	1374	
Полдник	Блинчики с повидлом	165	12,1	12,4	57,2	389	530
	Напиток персиковый ²	200	3,4	3,8	37	196	518
	Шоколад	15	1,45	5,20	7,55	83	2
Итого за полдник		380	16,95	21,40	101,75	668	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э
	Помидор соленый	100	1,1	0,1	3,5	20	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147	337
	Картофельное пюре с капустой тушеной	180	3,77	6,88	38,12	157	440
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за ужин		745	31,82	27,06	122,13	796	
Второй ужин	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за второй ужин		250	9,2	5,4	46,2	277	
Итого за третий день:		3230	126,8	127,59	583,08	3966	
День 4							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э

	Молоко сгущенное	30	2,16	2,52	16,68	100	481
	Запеканка из творога с морковью	200	20,7	12,3	35,07	333	54-2г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Мандарин ⁴	120	0,96	0,24	9	46	112
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за завтрак		615	30,97	28,96	101,4	776	
Второй завтрак	Напиток яблочно-абрикосовый ²	200	0,4	0	28	116	518
	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
Итого за второй завтрак		320	5,53	1,88	35,38	187	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной	250	1,75	4,98	7,75	83	142
	Куриные окорочка запеченные	100	25,2	13,8	0,3	226	6707
	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	245	54-6г
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	21,7	89	372
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		990	43,69	36,38	142,21	1080	
Полдник	Пряник сырцовый	150	9,45	3,15	113,4	519	3
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,70	83	520
Итого за полдник		360	9,55	3,15	134,1	602	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э
	Вареники с картофелем	294	13,04	20,19	66,11	523	527,596
	Чай с вареньем	200	0,24	0,08	28,64	111	493
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за ужин		659	24,13	32,55	158,06	1050	
Второй ужин	Ряженка	200	5,6	6,4	17,2	154	6
	Сухари сдобные	50	5,6	0,70	33,75	165	11
Итого за второй ужин		250	11,2	7,1	50,95	319	
Итого за четвертый день:		3194	125,07	110,02	622,1	4014	

День 5							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Салат из овощей с сухофруктами ⁵	100	1,8	6,4	18,1	137	30
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	168	54-19к
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	588
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за завтрак		675	14,41	25,26	126,76	794	
Второй завтрак	Яблоко ⁴	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за второй завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	133	59
	Суп гороховый с говядиной	250	8,35	5,75	20,35	166	54-8с
	Рыба,запеченная с сыром и луком	100	16,12	11,12	2,88	176	54-12р
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г
	Сок персиковый ²	200	1	0,00	25,4	110	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		990	42,17	34,81	147,45	1087	
Полдник	Колбасные изделия,запеченные в тесте	160	16,48	21,44	49,60	458	548
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,3	22,80	97	519
	Виноград ⁴	150	0,9	0,90	23,1	108	112
Итого за полдник		510	18,08	22,64	95,50	663	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66
	Бифштекс рубленый паровой с соусом	140	28,56	17,78	2,94	286	371,442
	Рис с овощами	180	3,82	6,79	31,27	201	54-26г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108

Итого за ужин		775	44,37	42,07	117,1	1031	
Второй ужин	Ацидолакт	200	5,6	6,4	17,2	154	5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за второй ужин		250	9,4	6,8	41,8	273	
Итого за пятый день:		3400	129,23	132,38	548,21	3942	
День 6							
Завтрак	Яйцо вареное	55	6,6	5,5	0,41	78	54-6о
	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,13	211	54-16к
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Бутерброд с сыром	65	6,62	11,95	19,78	216	90
Итого за завтрак		570	20,97	26	66,22	586	
Второй завтрак:	Сок яблочный ²	200	1	0,2	20,2	92	518
	Банан ⁴	150	2,25	0,75	31,5	144	112
Итого за второй завтрак		350	3,25	0,95	51,7	236	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	73
	Суп картофельный с клецками, курицей	250	5,78	4,10	14,25	117	54-6с
	Сарделька отварая	130	14,82	23,66	1,69	280	395
	Гуляш из говядины	160	27	26,2	6,4	371	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	281	54-4г
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81	54-3хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		1180	72,52	70,22	173,5	1627	
Полдник	Одадьи с маслом	160	12	20,2	61,9	477	536
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого за полдник		360	17,8	25,2	71,5	583	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Сельдь с луком	150	14,4	30,45	5,7	354	353,466
	Мясо духовое	280	25,94	26,45	20,42	424	360

	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Итого за ужин		785	50,53	69,1	99,71	1231	
Второй ужин	Кефир с сахаром	200	5,8	6,4	8	118	516
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	590
Итого за второй ужин		250	9,55	11,3	45,2	327	
Итого за шестой день:		3495	174,62	202,77	507,83	4590	
День 7							
Завтрак	Салат из моркови ⁸	100	1,1	10,1	9,1	132	7
	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,13	11,63	42,50	311	54-21к
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	497
	Бутерброд с маслом	65	3,95	11,2	24,75	218	93
Итого за завтрак		615	19,18	37,33	108,05	847	
Второй завтрак:	Сок ананасовый ²	200	0,6	0,2	23,6	104	518
	Мандарин ⁴	120	0,96	0,24	9	46	112
Итого за второй завтрак		320	1,56	0,44	32,6	150	
Обед:	Салат витаминный ⁹	100	1,1	10,1	10,6	138	2
	Солянка домашняя	250	4,5	7,63	8,88	84	157
	Говядина в кисло-сладком соусе	200	22,5	35,25	21,25	561	442
	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	184	426
	Компот из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		1090	43,77	63,46	162,9	1457	
Полдник	Соус сметанный	70	1,08	7,45	2,37	81	442
	Сырники из творога и картофеля	200	28,4	21,47	36,13	451	322
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23,00	96	515
Итого за полдник		470	29,58	28,92	61,5	628	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з

	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	65
	Плов из отварной говядины	280	21,42	20,58	54,04	488	54-11м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Итого за ужин		735	34,81	44,18	136,23	1090	
Второй ужин	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за второй ужин		250	9,2	5,4	46,2	277	
Итого за седьмой день:		3480	138,1	179,73	547,48	4449,00	
День 8							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э
	Омлет с сыром	250	31,66	42,34	5	526	54-4о
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Мармелад	35	0,58	3,15	22,52	123	7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за завтрак		550	39,39	59,39	68,17	946	
Второй завтрак:	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
	Апельсин ⁴	150	1,35	0,3	12,15	65	112
Итого за второй завтрак		270	6,48	2,18	19,53	136	
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	17
	Суп фасолевый с говядиной	250	8,48	5,73	18,00	157	54-9с
	Капуста тушеная с мясом	280	30,94	30,66	18,48	475	54-10м
	Сок яблочный	200	1	0,20	20,2	92	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		990	52,48	48,29	125,24	1161	
Полдник	Джем абрикосовый ⁶	50	0,25	0	35,8	138	8
	Запеканка из макарон с творогом	205	13,5	12,1	34,4	301	299

	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Виноград ⁴	150	0,9	0,9	23,10	108	112
Итого за полдник		605	15,35	13,30	116,1	644,00	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Помидор соленый	100	1,1	0,1	3,5	20	107
	Котлета рыбная	100	14,2	2,4	8,6	113	54-1р
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за ужин		745	30,09	21,02	114,37	777	
Второй ужин	Ряженка	200	5,6	6,4	17,2	154	6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за второй ужин		250	9,4	6,8	41,8	273	
Итого за восьмой день:		3410	153,19	150,98	485,21	3937,00	
День 9							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	193	54-22к
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Мандарин ⁴	120	0,96	0,24	9	46	112
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за завтрак		585	13,21	20,24	74,35	538	
Второй завтрак:	Напиток яблочно-виноградный ²	200	0,6	0	24,6	104	518
Итого за второй завтрак		200	0,6	0	24,6	104	
Обед:	Рыба под маринадом	200	21,5	17,08	11,65	265	333,463
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курицей	250	5,88	6,2	12,65	138	54-2с
	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	184	426
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110

	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		990	42,66	33,7	140,72	1032	
Полдник	Манник с повидлом	215	12,65	8,8	78,17	442	77
	Напиток вишневый ²	200	0,4	0,2	27,6	114	518
Итого за полдник		360	13,05	9,00	105,77	556,00	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Перец болгарский в нарезке	100	1,33	0,17	4,83	25	54-4з
	Соус сметанный	40	1,12	1,29	2,6	13	354
	Рулет с луком и яйцами	100	12,48	10,14	10,05	181	295
	Булгур отварной	180	8,28	4,68	41,64	242	54-22г
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	15,41	63	54-20гн
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Итого за ужин		775	33,6	28,48	132,92	916	
Второй ужин	Ацидолакт	200	5,6	6,4	17,2	154	5
	Сухари сдобные	50	5,6	0,70	33,75	165	11
Итого за второй ужин		250	11,2	7,1	50,95	319	
Итого за девятый день:		3160	114,32	98,52	529,31	3146,00	
День 10							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,52	16,68	100	481
	Запеканка из творога	200	39,6	14,3	28,90	401	54-1т
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	497
	Яблоко ⁴	120	0,48	0,48	11,76	56	112
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за завтрак		615	51,19	32,9	113,79	961	
Второй завтрак:	Сок абрикосовый ²	200	1	0	25,4	110	518
Итого за второй завтрак		200	1	0	25,4	110	
Обед:	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	112	69

	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	250	6,45	3,48	23,13	150	54-7с
	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,5	169	54-5м
	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	245	54-6г
	Кисель из клюквы	200	0,1	0,00	23	96	515
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		990	44,35	22,21	179,09	1107	
Полдник	Творожники песочные	100	10,20	18,6	42,40	378	577
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	106	515
	Груши ⁴	150	0,6	0,45	15,45	71	112
Итого за полдник		450	16,6	24,05	67,45	555,00	
Ужин	Салат из редьки с овощами	100	1,6	5,1	5,4	74	41
	Азу	280	22,83	24,47	29,12	428	364
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Бутерброд с сельдью	130	13,2	12,8	20,4	250	85
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за ужин		790	43,91	43,01	108,28	997	
Второй ужин	Йогурт молочный питьевой	200	10	6,4	17	174	517
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за второй ужин		250	13,8	6,8	41,6	293	
Итого за десятый день:		3295	170,85	128,97	535,61	4023,00	
День 11							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Икра морковная	100	2	7	10	113	54-12з
	Макаронны отварные с сыром	230	12,11	10,43	43,85	317	54-3г
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за завтрак		595	19,56	29,93	94,5	729	
Второй завтрак:	Банан ⁴	200	3	1	42	192	112
Итого за второй завтрак		200	3	1	42	192	

Обед:	Помидор соленый	100	1,1	0,1	3,5	20	107
	Свекольник с говядиной, сметаной	250	9,31	9,95	13,33	110	54-18с
	Соус сметанный с томатом	50	1,73	10,63	3,16	115	444
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128	54-3м
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,20	23,1	96	507
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		1040	36,24	36,32	139,81	971	
Полдник	Пицца школьная	100	10,2	10,8	30,2	259	549,545
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Апельсин ⁴	150	1,35	0,3	12,15	65	112
Итого за полдник		450	11,75	11,1	56,35	380	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,9	115	74
	Рыбные хлебцы	100	14,1	4,3	5,9	119	348
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	281	54-4г
	Напиток "Манго" ²	200	0,22	0,12	25,64	102	518
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за ужин		745	37,93	31,36	147,95	1033	
Второй ужин	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	4
	Сушки "Челночек"	50	5,45	0,65	34	166	
Итого за второй ужин		250	10,85	5,65	55,6	324	
Итого за одиннадцатый день:		3280	119,33	115,36	536,21	3629	
День 12							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	107
	Рагу из овощей с курицей	280	22,9	25,54	15,87	386	54-9г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,70	15,9	79	501

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за завтрак		645	30,85	39,54	58,22	696	
Второй завтрак:	Апельсин ⁴	200	1,8	0,4	16,2	86	112
Итого за второй завтрак		200	1,8	0,4	16,2	86	
Обед:	Салат из моркови с яблоками и курагой ⁷	100	1,3	6,1	10,4	102	14
	Суп картофельный с рыбой	250	10,48	3,25	18,25	144	54-20с
	Сердце в соусе	200	26,44	22,56	11,08	353	403,445,442
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	6,3	36,54	224	54-5г
	Сок виноградный ²	200	0,6	0,40	32,6	140	518
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		1090	55,49	40,21	175,43	1298	
Полдник	Пряник сырцовый	150	9,45	3,15	113,4	519	3
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23,00	96	515
	Киви ⁴	100	1,14	0,52	14,66	61	112
Итого за полдник		450	10,69	3,67	151,06	676	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э
	Пельмени мясные отварные	307	31,9	24,96	58,68	587	525,523,524
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за ужин		672	42,85	37,24	137,19	1064	
Второй ужин	Ряженка	200	5,6	6,4	17,2	154	6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за второй ужин		250	9,4	6,8	41,8	273	
Итого за двенадцатый день:		3307	151,08	127,86	579,9	4093	
День 13							
Завтрак:	Яйцо вареное	55	6,6	5,5	0,41	78	54-6о
	Каша пшенная вязкая с тыквой	250	9,5	9,4	46,65	309	259

	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	497
	Бутерброд с маслом	65	3,95	11,2	24,75	218	93
Итого за завтрак		570	25,05	30,5	103,51	791	
Второй завтрак:	Сок черносмородиновый ²	200	1	0,00	14,6	82	518
	Груши ⁴	150	0,6	0,45	15,45	71	112
Итого за второй завтрак		350	1,6	0,45	30,05	153	
Обед:	Сельдь с луком	150	14,4	30,45	5,7	354	353,466
	Суп с макаронными изделиями, курицей	250	11,25	8,25	7,75	149	157
	Мясо духовое	280	25,94	26,45	20,42	424	360
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	67	54-2-хн
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		1040	63,95	66,85	116,13	1329	
Полдник	Оладьи с изюмом	160	10	18,9	65,1	471	535
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
	Шоколад	15	1,45	5,2	7,55	83	2
Итого за полдник		375	17,25	29,1	82,25	660	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102	18
	Капуста, тушеная с колбасными изделиями	280	8,4	29,68	15,68	364	534,120517
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	56	493
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за ужин		745	20,25	52,06	95,09	938	
Второй ужин	Кефир с сахаром	200	5,8	6,4	8	118	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,2	209	590
Итого за второй ужин		250	9,55	11,3	45,2	327	
Итого за тринадцатый день:		3330	137,65	190,26	472,23	4198,00	

День 14							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0,00	73	54-1з
	Суп молочный с рисом	250	6,13	5,63	22,98	167	54-18к
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Мандарин ⁴	120	0,96	0,24	9	46	112
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за завтрак		655	15,78	22,97	71,93	565	
Второй завтрак:	Сок сливовый ²	200	0,6	0,2	30,4	136	518
Итого за второй завтрак		200	0,6	0,2	30,4	136	
Обед:	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	73
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной	250	1,75	4,98	7,75	83	142
	Макаронник с мясом	280	43,6	48,80	43,2	786	293
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,20	22,2	93	510
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,2	146	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108
Итого за обед		990	60,31	62,48	161,61	1459	
Полдник	Варенье клубничное ⁶	50	0,15	0,05	37,00	143	9
	Запеканка из творога с курагой	210	40,13	14,27	33,91	424	313
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	520
	Банан ⁴	150	2,25	0,75	31,5	144	112
Итого за полдник		610	42,63	15,07	123,11	794	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э
	Помидор соленый	100	1,1	0,1	3,50	20	107
	Говядина ,тушенная с черносливом	150	23,1	24,6	8,4	347	361
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	54-11г
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	128	110
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	189	108

Итого за ужин		795	39,59	43,52	121,77	1047	
Второй ужин	Ацидолакт	200	5,6	6,4	17,2	154	5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за второй ужин		250	9,4	6,8	41,8	273	
Итого за четырнадцатый день:		3500	168,31	150,84	550,62	4274,00	
Среднее значение за период:		3337,93	144,12	144,10	538,27	4030,14	
Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:							
	Завтрак	27,67%					
	2 завтрак	5,48%					
	Обед	46,07%					
	Полдник	22,65%					
	Ужин	36,29%					
	Второй ужин	10,85%					

¹С 1.03-заменяется на блюдо "Салат из квашеной капусты"

²Допускается выдача иных фруктовых соков

³С 1.03-заменяется на блюдо "Икра морковная"

⁴Допускается выдача иных фруктов

⁵С 1.03-заменяется на блюдо "Салат зеленый с огурцами"

⁶Допускается выдача различных фруктовых джемов, варенья

⁷С 1.03-заменяется на блюдо "Салат из моркови с курагой"

⁸С 1.03-заменяется на блюдо "Салат из моркови с зеленым горошком"

⁹С 1.03-заменяется на блюдо "Салат из квашеной капусты с яблоками"

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ

17 (семнадцать) ЛИСТОВ

ДИРЕКТОР ГОУ ТО «НОВОМОСКОВСКИЙ ЦЕНТР»

И.В. САЯПИНА

