



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

(И.В. Саяпина)

19 июля 2023г.

Приложение № 5 к приказу

от 14 июля 2023г. № 79-9.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше(обучающиеся 5 класс;обучающие 6-10 класс)

Длительность пребывания учащихся: 6 часов

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
	Драчена	200	22,8	30,2	12,8	414	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,90	79	501
	Яблоко ¹	120	0,48	0,48	11,76	56	112
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		575	29,67	44,5	60,29	743	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	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 ³	200	0,6	0,00	33	136	518
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за обед		990	52,11	51,23	155,12	1300	
Итого за первый день:		1565	81,78	95,73	215,41	2043	
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
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,70	193	54-22к
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Банан ¹	150	2,25	0,75	31,5	144	112
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		625	16,98	25,27	91,23	665	
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	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за обед		930	44,8	40,59	107,6	982	
Итого за второй день:		1555	61,78	65,86	198,83	1647	
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 ¹	150	1,35	0,3	12,15	65	112
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		605	17,74	25,02	102,28	715	
Обед:	Винегрет овощной	100	1	8,83	6,83	112	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	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за обед		930	37,42	37,64	152,07	1125	
Итого за третий день:		1535	55,16	62,66	254,35	1840	
День 4							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	83	481
	Запеканка из творога с морковью	200	20,7	12,3	35,07	333	54-2т
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,90	79	501
	Мандарин ¹	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		580	29,69	28,42	92,2	727	
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	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за обед		930	39,43	35,78	117,25	955	
Итого за четвертый день:		1510	69,12	64,2	209,45	1682	
День 5							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Салат из овощей с сухофруктами ⁴	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	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		665	13,65	25,18	121,84	770	
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 виноградный ³	200	0,6	0,40	32,6	140	518
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за обед		930	37,51	34,61	129,69	992	
Итого за пятый день:		1595	51,16	59,79	251,53	1762	
День 6							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Омлет с сыром	200	25,33	33,87	4	421	54-4о
	Мармелад	35	0,58	3,15	22,52	123	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,90	79	501
	Апельсин ¹	150	1,35	0,3	12,15	65	112
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		640	33,65	51,14	74,4	882	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	17
	Суп фасолевый с говядиной	250	8,48	5,73	18	157	54-9с
	Капуста тушеная с мясом	280	30,94	30,66	18,48	475	54-10м
	Сок яблочный ³	200	1	0,20	20,2	92	518
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за обед		930	48,22	47,69	100,28	1036	
Итого за шестой день:		1570	81,87	98,83	174,68	1918	
День 7							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,70	193	54-22к

	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Мандарин ¹	120	0,96	0,24	9,00	46	112
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		575	12,45	20,16	69,43	514	
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	0,00	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за обед		930	38,4	33,1	108,56	878	
Итого за седьмой день:		1505	50,85	53,26	177,99	1392,00	
День 8							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	83	481
	Запеканка из творога	200	39,6	14,3	28,9	401	54-1т
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	497
	Яблоко ¹	120	0,48	0,48	11,76	56	112
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		600	50,07	32,4	106,09	920	
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	19,20	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	14,1	57	54-25хн
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за обед		930	40,09	21,61	145,23	943	
Итого за восьмой день:		1530	90,16	54,01	251,32	1863	
День 9							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19э
	Икра морковная	100	2	7	10	113	54-12э

	Макаронные изделия 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	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		585	18,8	29,85	89,58	705	
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	0,15	0,14	9,93	42	54-32хн
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119	108
Итого за обед		980	31,63	35,66	101,68	792	
Итого за девятый день:		1565	50,43	65,51	191,26	1497,00	
День 10							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	53-19з
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,70	13	107
	Рагу из овощей с курицей	280	22,9	25,54	15,87	386	54-9г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		635	30,09	39,46	53,3	672	
Обед:	Салат из моркови с яблоками и курагой ⁵	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 абрикосовый ³	200	1	0,00	25,4	110	518
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	119
Итого за обед		1030	51,63	39,21	143,27	1143	
Итого за десятый день:		1665	81,72	78,67	196,57	1815,00	

<i>Среднее значение за период:</i>	1560	67,40	69,85	212,14	1746
<i>Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:</i>					
Завтрак	26,90%				
Обед	36,10%				

¹Допускается выдача иных фруктов

²С 1.03 -заменяется на блюдо "Салат из квашеной капусты"

³Допускается выдача различных фруктовых соков

⁴С 1.03-заменяется на блюдо "Салат зеленый с огурцами"

⁵ С 1.03-заменяется на блюдо "Салат из моркови с курагой"

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ

71 сссс

ЛИСТОВ

ДИРЕКТОР ГОУ ТО «НОВОМОСКОВСКИЙ ЦЕНТР»

И.В. САЯПИНА

