

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

(И.В. Саяпина)

" 14 " июля 2023г.

Приложение № 2 к приказу

от " 14 " июля 2023г. № 79-Д.



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

Возрастная категория: 7-11 лет(дети-сироты,дети проживающие от 7 до 11лет)

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)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50	10
	Драчена	200	22,8	30,2	12,8	414	312
	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		510	30,94	43,53	52,26	704	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	60	1	6,1	5,8	82	54-8з
	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	200	4,74	5,8	13,62	126	54-3с
	Печень говяжья по-строгановски	160	26,82	25,22	10,59	379	54-18м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г

	Сок персиковый ²	200	0,6	0,00	33	136	518
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		880	49,32	44,5	145,53	1190	
Полдник	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	83	481
	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	319
	Кисель из клюквы	200	0,1	0,00	23	96	515
Итого за полдник		375	22,6	21,8	68,6	566	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	8	107
	Шницель рыбный натуральный	90	13,14	10,53	12,04	183,00	235
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		620	24,63	26,22	92,73	699	
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:		2635	137,09	142,85	391,72	3396	
День 2							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,425	0	55	54-1з
	Салат из моркови и яблок ³	60	0,6	6,1	4,30	74	54-11з
	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,12	6,75	22,23	174	54-22к
	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		505	13,44	24,795	61,51	525	
Обед:	Салат из кукурузы(консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	60	12
	Суп крестьянский с крупой, говядиной, сметаной	200	4,94	5,78	11,26	117	54-11с

	Жаркое по-домашнему	240	24,12	22,44	20,64	382	54-9м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		810	39,15	33,01	110,24	902	
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)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15	54-4з
	Плов из булгура с курицей	240	23,64	10,32	46,44	375	54-15м
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,30	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		620	33,1	19	118,76	786	
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:		2585	115,25	97,705	424,6	3058	
День 3							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,38	8,28	34,74	243	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	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		580	16,87	20,5	98,37	655	
Обед:	Винегрет с сельдью	85	5,13	10,78	4,08	134	76
	Суп из овощей с фасолью,говядиной	200	2,94	3,52	12	93	143
	Котлета из говядины	100	18,27	17,47	16,53	296	54-4м
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	197	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	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		845	40,49	37,81	144,68	1108	
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)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	12	107
	Рыба, запеченная в омлете	90	14,31	7,02	2,88	132	337
	Картофельное пюре с капустой тушеной	150	3,14	5,73	31,77	131	440
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		620	26,27	21,09	97,37	630	
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:		2675	109,78	106,20	488,37	3338	
День 4							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	83	481
	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	250	54-2т
	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	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		545	24,6	21,76	84,88	619	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61	18

	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной	200	1,4	3,98	6,2	66	142
	Куриные окорочка запеченные	90	22,68	12,42	0,27	203	6707
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	204	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	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		810	36,26	28,48	112,45	856	
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)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Вареники с картофелем	263	11,64	18,03	59,03	467	527,596
	Чай с вареньем	200	0,24	0,08	28,64	111	493
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		583	19,84	26,39	134,29	877	
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:		2548	101,45	86,88	516,67	3273	
День 5							
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Салат из овощей с сухофруктами ⁵	60	1,08	3,84	10,86	82	30
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134	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		570	11,5	17,88	110,08	648	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	60	0,92	6,06	5,21	80	59

	Суп гороховый с говядиной	200	6,68	4,6	16,28	133	54-8с
	Рыба,запеченная с сыром и луком	90	14,51	10,01	2,59	158	54-12р
	Картофельное пюре	150	3,2	5,20	19,8	139	54-11г
	Сок персиковый ²	200	1	0,00	25,4	110	518
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		810	34,17	26,95	115,8	853	
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)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	58	66
	Бифштекс рубленый паровой с соусом	140	28,56	17,78	2,94	286	371,442
	Рис с овощами	150	3,19	5,66	26,02	168	54-26г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		670	40,93	34,9	95,88	867	
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:		2810	114,08	109,17	459,06	3304	
День 6							
Завтрак	Яйцо вареное	55	6,6	5,5	0,41	78	54-6о
	Каша "Дружба"	180	4,5	5,22	21,69	152	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		500	19,22	23,97	57,78	527	
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	60	1,86	4,14	13,14	97	73
	Суп картофельный с клецками, курицей	200	4,62	3,28	11,4	94	54-6с
	Сарделька отварная	130	14,82	23,66	1,69	280	395
	Гуляш из говядины	160	27	26,2	6,4	371	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81	54-3хн
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		1010	64,96	64,86	134,65	1390	
Полдник	Одады 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)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19э
	Сельдь с луком	100	9,6	20,30	3,8	236	353,466
	Мясо духовое	240	22,23	22,67	17,5	363	360
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		660	39,89	51,25	83,12	959	
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:		3130	154,67	177,53	443,95	4022	
День 7							
Завтрак	Салат из моркови ⁸	60	0,66	6,06	5,46	79	7

	Каша вязкая молочная ячневая	180	6,57	8,37	30,60	224	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		505	16,18	30,03	92,51	707	
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	60	0,66	6,06	6,36	83	2
	Солянка домашняя	200	3,6	6,1	7,1	105	157
	Говядина в кисло-сладком соусе	200	22,5	35,25	21,25	561	442
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Компот из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		920	38,36	55,9	133,03	1290	
Полдник	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	58	442
	Сырники из творога и картофеля	150	21,3	16,1	27,1	338	322
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23,00	96	515
Итого за полдник		400	22,17	21,42	51,79	492,00	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92	65
	Плов из отварной говядины	240	18,36	17,64	46,32	418	54-11м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	493
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		620	28,38	32,76	112,82	865	
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:		3015	115,85	145,95	468,95	3781,00	
День 8							
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
	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		500	33,06	50,92	67,17	841	
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61	17
	Суп фасолевый с говядиной	200	6,78	4,58	14,40	126	54-9с
	Капуста тушеная с мясом	240	26,52	26,28	15,84	407	54-10м
	Сок яблочный	200	1	0,20	20,2	92	518
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		810	42,58	38,2	98,16	919	
Полдник	Джем абрикосовый ^б	40	0,2	0	28,64	110	8
	Запеканка из макарон с творогом	154	10,13	9,08	25,8	226	299
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Виноград ^д	150	0,9	0,9	23,10	108	112
Итого за полдник		544	11,93	10,28	100,34	541,00	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	12	107
	Котлета рыбная	90	12,78	2,16	7,74	101	54-1р
	Картофельное пюре	150	3,2	5,20	19,8	139	54-11г
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		620	24,7	15,7	91,46	612	
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:		2724	121,67	121,90	398,93	3186,00	
День 9							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,12	6,75	22,23	174	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	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		550	11,72	15,81	66,91	462	
Обед:	Рыба под маринадом	150	17,56	14	9,53	217	333,463
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курицей	200	4,7	4,96	10,12	110	54-2с
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		810	33,47	27,39	112,22	823	
Полдник	Манник с повидлом	160	9,49	6,6	58,63	332	77
	Напиток вишневый ²	200	0,4	0,2	27,6	114	518
Итого за полдник		360	9,89	6,80	86,23	446,00	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15	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	150	6,9	3,9	34,7	202	54-22г
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	15,41	63	54-20гн
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		670	29,56	23,71	112,28	773	
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:		2640	95,84	57,10	428,59	2823,00	
День 10							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	83	481
	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,70	301	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	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		545	40,12	25,2	98,84	787	
Обед:	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	67	69
	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	200	5,16	2,78	18,5	120	54-7с
	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	12,12	152	54-5м
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	204	54-6г
	Кисель из клюквы	200	0,1	0,00	23	96	515
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		810	35,78	16,76	142,1	872	
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	60	0,96	3,06	3,24	44	41
	Азу	240	19,57	20,97	24,96	367	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	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		690	38,49	37,31	92,12	859	
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:		2745	144,79	110,12	442,11	3366,00	
День 11							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19э
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12э
	Макаронны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276	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		510	16,37	22,09	79,81	586	
Обед:	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	12	107
	Свекольник с говядиной, сметаной	200	7,45	7,96	10,66	88,00	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	150	3,2	5,2	19,8	139	54-11г
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,20	23,1	96	507
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		870	29,8	32,73	111,74	811	
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)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19э
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,94	69	74
	Рыбные хлебцы	90	12,69	3,87	5,31	107	348
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г
	Напиток "Манго" ²	200	0,22	0,12	25,64	102	518
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108

Итого за ужин		620	30,85	22,83	119,51	811	
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:		2700	99,62	94,4	423,01	2912	
День 12							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	8	107
	Рагу из овощей с курицей	240	19,63	21,89	13,6	331	54-9г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,70	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		550	26,45	32,17	50,3	579	
Обед:	Салат из моркови с яблоками и курагой ⁷	60	0,78	3,66	6,24	61	14
	Суп картофельный с рыбой	200	8,38	2,6	14,6	115	54-20с
	Сердце в соусе	200	26,44	22,56	11,08	353	403,445,442
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,25	30,45	187	54-5г
	Сок виноградный ²	200	0,6	0,40	32,6	140	518
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		920	48,49	35,55	141,49	1089	
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)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Пельмени мясные отварные	256	26,6	20,8	48,90	489	525,523,524
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		576	34,66	29,08	110,72	849	

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:		2746	129,69	107,27	495,37	3466	
День 13							
Завтрак:	Яйцо вареное	55	6,6	5,5	0,41	78	54-60
	Каша пшенная вязкая с тыквой	180	6,84	6,77	33,59	222	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		500	22,39	27,87	90,45	704	
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	100	9,6	20,30	3,8	236	353,466
	Суп с макаронными изделиями, курицей	200	9	6,6	6,2	119	157
	Мясо духовое	240	22,23	22,67	17,5	363	360
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	67	54-2-хн
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		850	49,69	50,75	89,72	1018	
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)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61	18
	Капуста, тушеная с колбасными изделиями	240	7,2	25,44	136,44	312	534,120517
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	56	493

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		620	15,84	39,78	198,32	728	
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:		2945	116,32	159,25	535,99	3590,00	
День 14							
Завтрак:	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19э
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,43	0,00	55	54-1з
	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,38	134	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	40	3,04	0,32	19,68	95	108
Итого за завтрак		585	12,58	16,69	62,36	457	
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	60	1,86	4,14	13,14	97	73
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной	200	1,4	3,98	6,2	66	142
	Макаронник с мясом	240	37,37	41,83	37,03	674	293
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,20	22,2	93	510
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за обед		810	48,99	51,23	125,09	1163	
Полдник	Варенье клубничное ⁶	40	0,12	0,04	29,60	114	9
	Запеканка из творога с курагой	155	30,1	10,7	25,43	318	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		545	32,57	11,49	107,23	659	

Ужин	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	53-19з
	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Говядина ,тушенная с черносливом	150	23,1	24,6	8,4	347	361
	Картофельное пюре	150	3,2	5,20	19,8	139	54-11г
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	91	110
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	108
Итого за ужин		680	35,62	38,44	99,72	894	
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:		3070	139,76	124,85	466,6	3582,00	
Среднее значение за период:		2783,43	121,13	106,35	455,99	3364,07	
Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:							
Завтрак		26,75%					
2 завтрак		7,18%					
Обед		43,42%					
Полдник		24,30%					
Ужин		34,07%					
Второй ужин		12,56%					

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
ПЕЧАТЮ

16 (шестнадцать) ЛИСТОВ
ДИРЕКТОР ГОУ ТО «НОВОМОСКОВСКИЙ ЦЕНТР»

И.В. СЯПИНА И.В. СЯПИНА

