

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО  
"Новомосковский центр"  
(И.В. Саяпина)



\_\_\_\_\_ 2023г.

Приложение № 4 к приказу

от "14" \_\_\_\_\_ 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: 7-11 лет (обучающие 1-4 класс)

Длительность пребывания учащихся: 6 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 1</b>							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup>	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	140	23,46	22,06	9,27	332	54-18м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г
	Сок персиковый <sup>2</sup>	200	0,6	0,00	33	136	518
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>43,78</b>	<b>41,06</b>	<b>130,97</b>	<b>1078</b>	
<b>День 2</b>							
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	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>36,97</b>	<b>32,73</b>	<b>89,8</b>	<b>808</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Обед:</b>	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67	76
	Суп из овощей с фасолью, говядиной	200	2,94	3,52	12	93	143
	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,88	266	54-4м
	Макароны отварные	150	5,4	4,90	32,8	197	54-1г
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,95</b>	<b>30,3</b>	<b>129,81</b>	<b>946</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	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	66,00	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	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>34,08</b>	<b>28,2</b>	<b>99,21</b>	<b>791</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Обед:</b>	Салат из овощей с сухофруктами <sup>3</sup>	60	1,08	3,84	10,86	82	30
	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	5,2	19,8	139	54-11г



	Сок виноградный <sup>2</sup>	200	0,6	0,40	32,6	140	518
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,75</b>	<b>24,85</b>	<b>115,41</b>	<b>820</b>	
<b>День 6</b>							
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61	17
	Суп фасолевый с говядиной	200	6,78	4,58	14,4	126	54-9с
	Капуста тушеная с мясом	240	26,52	26,28	15,84	407	54-10м
	Сок яблочный <sup>2</sup>	200	1	0,20	20,2	92	518
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>40,4</b>	<b>37,92</b>	<b>84,92</b>	<b>854</b>	
<b>День 7</b>							
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	0,00	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,29</b>	<b>27,11</b>	<b>91,78</b>	<b>729</b>	
<b>День 8</b>							
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	18,50	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	14,1	57	54-25хн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>33,6</b>	<b>16,48</b>	<b>119,96</b>	<b>768</b>	
<b>День 9</b>							
Обед:	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	12	107

	Свекольник с говядиной, сметаной	200	7,45	7,96	10,66	88	54-18с
	Соус сметанный с томатом	40	1,38	8,5	2,53	92	444
	Голубцы ленивые	90	7,56	6,84	5,76	116	54-3м
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139	54-11г
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	54-32хн
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>26,08</b>	<b>29,5</b>	<b>84,06</b>	<b>657</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Обед:</b>	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	8	14
	Суп картофельный с рыбой	200	8,38	2,6	14,6	115	54-20с
	Сердце в соусе	180	23,8	20,3	9,97	318	403,445,442
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,25	30,45	187	54-5г
	Сок абрикосовый <sup>2</sup>	200	1	0,00	25,4	110	518
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	73	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	108
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>43,77</b>	<b>29,01</b>	<b>114,72</b>	<b>906</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>798,00</b>	<b>35,37</b>	<b>29,72</b>	<b>106,06</b>	<b>836</b>	
<b>Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:</b>							
Обед		35,56%					

<sup>1</sup> С 01.03-заменяется на блюдо "Салат из квашеной капусты"

<sup>2</sup> Допускается выдача различных фруктовых соков

<sup>3</sup> С 1.03-заменяется на блюдо "Салат зеленый с огурцами"

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО  
ПЕЧАТЮ

4 / четыре ЛИСТОВ

ДИРЕКТОР ГОУ ТО «НОВОМОСКОВСКИЙ ЦЕНТР»

И.В. САЯПИНА

