

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

И.В. Саяпина

" 15 " \_\_\_\_\_ 2025г.

Приложение № \_\_\_\_\_ к приказу

от " 15 " \_\_\_\_\_ 2025г. № 19-г

Менюготавливаемых 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 5 кл.; Обуч-ся 6-11 кл.;Обуч-ся 5кл.(ЗТО);Обуч-ся 6-11 кл. из мн. семей (ЗТО))

Длительность пребывания обучающихся: 6 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак (ЗТО)	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	193	54-22к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	465
	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>16,62</b>	<b>19,15</b>	<b>56,74</b>	<b>465</b>	
Обед	Салат "Весна"	50	0,9	2,9	1,05	35	33
	Суп фасолевый с говядиной	250	8,48	5,73	18	157	54-9с
	Сердце в соусе	80	10,59	9,03	4,43	143	445,442,403
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	6,3	36,54	224	54-5г
	Сок виноградный <sup>1</sup>	200	0,6	0,4	32,6	140	518

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>29,38</b>	<b>24,88</b>	<b>112,66</b>	<b>801</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1330</b>	<b>46</b>	<b>44,03</b>	<b>169,4</b>	<b>1266</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак (ЗТО)	Запеканка из творога с джемом	200	28,388	13,71	41	403	279
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>30,978</b>	<b>14,16</b>	<b>66,89</b>	<b>524</b>	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	50	0,77	5,05	4,34	67	59
	Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	250	5,925	7,25	17,025	157	54-3с
	Котлета рыбная любительская	80	10,4	3,12	4,88	90	54-13р
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>25,335</b>	<b>22,27</b>	<b>84,175</b>	<b>643</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1290</b>	<b>56,313</b>	<b>36,43</b>	<b>151,065</b>	<b>1167</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак (ЗТО)	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73	79
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	185	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
	Плоды свежие (Груша)	100	0,4	0,30	10,3	47	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>10,35</b>	<b>15,67</b>	<b>61,39</b>	<b>437</b>	
Обед:	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,5	3,05	1,25	35	36
	Суп картофельный с крупой	250	2,75	3,5	9,8	82	114
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,91	167	54-1м
	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	174	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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>25,62</b>	<b>20,28</b>	<b>80,53</b>	<b>611</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1300</b>	<b>35,97</b>	<b>35,95</b>	<b>141,92</b>	<b>1048</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак (ЗТО)	Овощи натуральные (Огурец свежий)	80	0,53	0,08	1,52	9	148
	Омлет натуральный	200	17,3	26,7	4,30	328	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
	Плоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,20	8,1	49	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,77</b>	<b>29,39</b>	<b>36</b>	<b>512</b>	
Обед	Икра морковная	50					54-12з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курицей	250	2,13	5,33	12,1	113	54-2с
	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	7,43	4,64	7,64	129	312
	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	184	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
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>16,93</b>	<b>19,31</b>	<b>80,46</b>	<b>601</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1390</b>	<b>39,7</b>	<b>48,7</b>	<b>116,46</b>	<b>1113</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак (ЗТО)	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,54	8,15	28,08	356	259
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Плоды свежие (Яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>11,64</b>	<b>8,8</b>	<b>56,09</b>	<b>481</b>	
Обед:	Овощи натуральные (Помидор свежий)	50	0,55	0,1	1,9	12	148
	Суп картофельный с рыбой	250	10,48	3,25	18,25	144	54-20с
	Плов с курицей	200	27,31	8,11	33,2	315	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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>41,97</b>	<b>12,11</b>	<b>92,92</b>	<b>653</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1210</b>	<b>53,61</b>	<b>20,91</b>	<b>149,01</b>	<b>1134</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак (ЗТО)	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54	54-1з
	Каша Дружба	200	5,6	6,7	26,7	256	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
	Плоды свежие (Груша)	100	0,4	0,30	10,3	47	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>13,54</b>	<b>13,81</b>	<b>59,08</b>	<b>483</b>	
Обед	Овощи натуральные (Огурец свежий)	50	0,35	0,05	0,95	6	148
	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146	54-8с
	Азу по-татарски	200	16	18	20,49	302	325
	Сок томатный <sup>1</sup>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26,95</b>	<b>23,78</b>	<b>61,56</b>	<b>588</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1245</b>	<b>40,49</b>	<b>37,59</b>	<b>120,64</b>	<b>1071</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак (ЗТО)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29,88	15,58	39,02	418	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Плоды свежие (Яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>31,98</b>	<b>16,23</b>	<b>67,03</b>	<b>543</b>	
Обед:	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	0,85	2,65	5,25	48	66
	Уха с крупой	250	7,5	2,5	10	91	121
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	15,11	4,44	12,44	154	357
	Рис с овощами	180	4,8	3,12	42	218	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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>31,94</b>	<b>13,32</b>	<b>100,8</b>	<b>659</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1290</b>	<b>63,92</b>	<b>29,55</b>	<b>167,83</b>	<b>1202,00</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак (ЗТО)	Овощи консервированные отварные(кукуруза сладкая)	80	2,3	2,8	28	53	12
	Омлет натуральный	200	17,3	26,7	4,30	328	268
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85	462
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24,89</b>	<b>32,47</b>	<b>62,06</b>	<b>551</b>	
Обед:	Овощи натуральные (Помидор свежий)	50	0,55	0,1	1,9	12	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	128	54-7с
	Биточек из курицы	80	15,36	3,42	10,8	136	54-23м
	Рагу из овощей	180	3,36	7,68	25,2	153	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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>26,82</b>	<b>14,51</b>	<b>94,72</b>	<b>591</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1370</b>	<b>51,71</b>	<b>46,98</b>	<b>156,78</b>	<b>1142</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак (ЗТО)	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,94	35,46	221	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
	Плоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,20	8,1	49	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27,71</b>	<b>20,55</b>	<b>65,94</b>	<b>570</b>	
Обед:	Салат из редиса с огурцами и яйцом	50	1,2	3,7	1,25	43	16
	Суп их овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15	116	143
	Гуляш из говядины	80	10,78	10,46	2,6	148	54-2м

	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	281	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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>29,3</b>	<b>26,73</b>	<b>91,27</b>	<b>729</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1370</b>	<b>57,01</b>	<b>47,28</b>	<b>157,21</b>	<b>1299,00</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак (ЗТО)	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73	79
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	185	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
	Плоды свежие (Банан)	100	1,8	0,60	22,8	96	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>9,05</b>	<b>13,45</b>	<b>70,02</b>	<b>437</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,6	5,2	3,25	62	53
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной	250	1,75	47,98	7,75	83	142
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102	299
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167	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
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>19,73</b>	<b>65,26</b>	<b>72,98</b>	<b>575</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1320</b>	<b>28,78</b>	<b>78,71</b>	<b>143</b>	<b>1012,00</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1312</b>	<b>47,35</b>	<b>42,61</b>	<b>147,33</b>	<b>1145</b>	
<b>Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:</b>							
Завтрак		18,39%					
Обед		23,72%					

<sup>1</sup>Допускается выдача различных плодоовощных, фруктовых соков

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО  
ПЕЧАТЬЮ

6 листов ЛИСТОВ

ДИРЕКТОР ГОУ ТО «НОВОМОСКОВСКИЙ ЦЕНТР»

И.В. САЯПИНА

