

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

И.В. Саяпина

" 15 " _____ 2025г.

Приложение № _____ к приказу

от " 15 " _____ 2025г. № 19-г

Меню приготавливаемых 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		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
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
Итого за завтрак		520	16,62	19,15	56,74	465	
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 ¹	200	0,6	0,4	32,6	140	518

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за обед		810	29,38	24,88	112,66	801	
Итого за первый день:		1330	46	44,03	169,4	1266	
День 2							
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
Итого за завтрак		500	30,978	14,16	66,89	524	
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
Итого за обед		790	25,335	22,27	84,175	643	
Итого за второй день:		1290	56,313	36,43	151,065	1167	
День 3							
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
Итого за завтрак		510	10,35	15,67	61,39	437	
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
Итого за обед		790	25,62	20,28	80,53	611	
Итого за третий день:		1300	35,97	35,95	141,92	1048	
День 4							
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
Итого за завтрак		580	22,77	29,39	36	512	
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
Итого за обед		810	16,93	19,31	80,46	601	
Итого за четвертый день:		1390	39,7	48,7	116,46	1113	
День 5							
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
Итого за завтрак		480	11,64	8,8	56,09	481	
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
Итого за обед		730	41,97	12,11	92,92	653	
Итого за пятый день:		1210	53,61	20,91	149,01	1134	
День 6							
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
Итого за завтрак		515	13,54	13,81	59,08	483	
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 ¹	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
Итого за обед		730	26,95	23,78	61,56	588	
Итого за шестой день:		1245	40,49	37,59	120,64	1071	
День 7							
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
Итого за завтрак		500	31,98	16,23	67,03	543	
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
Итого за обед		790	31,94	13,32	100,8	659	
Итого за седьмой день:		1290	63,92	29,55	167,83	1202,00	
День 8							
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
Итого за завтрак		580	24,89	32,47	62,06	551	
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
Итого за обед		790	26,82	14,51	94,72	591	
Итого за восьмой день:		1370	51,71	46,98	156,78	1142	
День 9							
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
Итого за завтрак		580	27,71	20,55	65,94	570	
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
Итого за обед		790	29,3	26,73	91,27	729	
Итого за девятый день:		1370	57,01	47,28	157,21	1299,00	
День 10							
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
Итого за завтрак		510	9,05	13,45	70,02	437	
Обед:	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
Итого за обед		810	19,73	65,26	72,98	575	
Итого за десятый день:		1320	28,78	78,71	143	1012,00	
Среднее значение за период:		1312	47,35	42,61	147,33	1145	
Среднее значение за период доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии:							
Завтрак		18,39%					
Обед		23,72%					

¹Допускается выдача различных плодоовощных, фруктовых соков

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ

6 листов ЛИСТОВ

ДИРЕКТОР ГОУ ТО «НОВОМОСКОВСКИЙ ЦЕНТР»

И.В. САЯПИНА

