

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ТО

"Новомосковский центр"

И.В. Саяпина

2024г.

Приложение № 6 к приказу

2024г. № 146-г



Меню приготавливаемых блюд  
Государственного общеобразовательного учреждения Тульской области  
"Новомосковский областной центр образования"  
с 01 марта 2025 г по 31 мая 2025г

Категория довольствующихся: Бракеражная проба, суточная проба

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак основной</b>	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	10,3	11,1	38,9	295,6	212
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>490</b>	<b>20</b>	<b>22,6</b>	<b>62,5</b>	<b>532,6</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Весна"	100	1,8	5,8	2,1	68	33
	Суп фасолевый с говядиной	250	8,48	5,73	18	157	54-9с
	Сердце в соусе	240	31,73	27,07	13,3	424	445,442
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,425	5,25	30,45	187	54-5г
	Сок виноградный <sup>1</sup>	200	0,6	0,40	32,6	140	518
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>47,035</b>	<b>44,25</b>	<b>96,45</b>	<b>976</b>	
<b>Полдник</b>	Соус шоколадный	100	5,71	5,37	46,23	256	475

	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,3	42,3	516	319
	Кисель из вишни	200	0,2	0,00	13	53	54-22хн
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>33,51</b>	<b>31,67</b>	<b>101,53</b>	<b>825</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное(порциями)	100	1	72	1	660	53-19з
	Овощи натуральные(Огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Куриные окорочка запеченные	120	30,24	16,56	0,36	271	6707
	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,40	17,07	195	54-24г
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
<b>Итого за ужин</b>		<b>720</b>	<b>36,24</b>	<b>101,36</b>	<b>43,13</b>	<b>1234</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кефир с сахаром	230	6,67	7,36	9,2	136	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>6,67</b>	<b>7,36</b>	<b>9,2</b>	<b>136</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>2880</b>	<b>143,455</b>	<b>207,24</b>	<b>312,81</b>	<b>3703,6</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Бутерброд с маслом	45	2,73	7,75	17,13	151	93
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>15,9</b>	<b>81</b>	
<b>Завтрак основной</b>	Запеканка из творога с джемом	280	39,87	19,25	57	563,6	279
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>480</b>	<b>40,17</b>	<b>19,35</b>	<b>66,5</b>	<b>603,6</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	133	59
	Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	250	5,925	7,25	17,025	157	54-3с
	Котлета рыбная любительская	120	15,6	4,68	7,32	133	54-13р
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185	54-11г
	Компот из кураги	200	1	0,10	15,7	67	54-2хн
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>28,325</b>	<b>29,03</b>	<b>74,945</b>	<b>675</b>	
<b>Полдник</b>	Колбасные изделия, запеченные в тесте	160	16,48	21,44	49,60	458	548
	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	15,41	63	54-20гн
	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
<b>Итого за полдник</b>		<b>480</b>	<b>21,91</b>	<b>23,32</b>	<b>72,39</b>	<b>592</b>	

Ужин	Масло сливочное(порциями)	100	1	72	1	660	53-19з
	Яйцо вареное	55	6,6	5,5	0,41	78	54-6о
	Салат из свежих овощей	100	1,1	7,2	3,5	83	24
	Перец, фаршированный говядиной и рисом с соусом сметанным с томатом	330	20,98	13,25	26,13	298	437
	Напиток яблочно-абрикосовый <sup>1</sup>	200	0,4	0,00	28	116	518
<b>Итого за ужин</b>		<b>785</b>	<b>30,08</b>	<b>97,95</b>	<b>59,04</b>	<b>1235</b>	
Второй ужин	Снежок	230	6,21	5,75	24,84	182	4
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>6,21</b>	<b>5,75</b>	<b>24,84</b>	<b>182</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>3045</b>	<b>128,195</b>	<b>176,7</b>	<b>313,615</b>	<b>3368,6</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Чай фруктовый с вишней и яблоками	200	0,2	0	1,7	9	54-19гн
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>9</b>	
Завтрак основной	Масло сливочное(порциями)	100	1	72	1	660	53-19з
	Каша рисовая вязкая	250	3,75	5	39,3	289,5	217
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>8,05</b>	<b>79,9</b>	<b>54,1</b>	<b>1043,5</b>
Обед:	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6,1	2,5	69	36
	Суп картофельный с крупой	250	2,75	3,5	9,8	82	114
	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,85	251	54-1м
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Кисель из клюквы	200	0,1	0,00	23	96	515
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>27,35</b>	<b>33,15</b>	<b>67,7</b>	<b>682,5</b>	
Полдник	Творожники песочные	150	15,3	27,9	63,6	567	577
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок персиковый <sup>1</sup>	200	0,6	0	33	136	518
<b>Итого за полдник</b>		<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>32,90</b>	<b>106,2</b>	<b>809</b>	
Ужин	Салат из редиса	100	1,1	10,1	3,1	108	15
	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	19,34	13,34	3,46	211	54-12р

	Картофельное пюре с капустой тушеной	200	4,19	7,64	42,36	175	440
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	31	54-6гн
<b>Итого за ужин</b>		<b>620</b>	<b>24,93</b>	<b>31,08</b>	<b>56,22</b>	<b>525</b>	
<b>Второй ужин</b>	Йогурт молочный питьевой	230	11,5	7,36	19,55	200	517
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>11,5</b>	<b>7,36</b>	<b>19,55</b>	<b>200</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>2970</b>	<b>93,73</b>	<b>184,39</b>	<b>305,47</b>	<b>3269</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Бутерброд с сыром	50	5,09	9,19	15,21	166	90
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>250</b>	<b>5,79</b>	<b>9,49</b>	<b>38,01</b>	<b>263</b>	
<b>Завтрак основной</b>	Овощи натуральные (Огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Омлет натуральный	250	21,7	33,3	5,3	410	268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,2</b>	<b>35,9</b>	<b>20,8</b>	<b>509</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	100	2	7	10	113	54-12з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курицей	250	5,875	6,20	12,65	138	54-2с
	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	180	312
	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	426
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,8	81	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>22,575</b>	<b>29,5</b>	<b>78,55</b>	<b>716</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,30	51	54-23хн
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>51</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное(порциями)	100	1	72	1	660	53-19з
	Перец болгарский в нарезке	100	1,33	0,17	4,83	25	54-4з
	Пельмени мясные отварные	307	31,9	24,96	58,68	587	525,523,524
	Напиток "Мультифрукт" <sup>1</sup>	200	5,4	0,8	25,4	136	518
<b>Итого за ужин</b>		<b>707</b>	<b>39,63</b>	<b>97,93</b>	<b>89,91</b>	<b>1408</b>	
<b>Второй ужин</b>	Ряженка	230	6,44	7,36	19,78	177	6

Итого за второй ужин		230	6,44	7,36	19,78	177	
Итого за четвертый день:		2827	99,835	180,28	259,35	3124	
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Ацидолакт	230	6,44	7,36	19,78	177	5
Итого за первый завтрак		230	6,44	7,36	19,78	177	
Завтрак основной	Макаронные изделия отварные с сыром	230	12,2	10,4	35,9	454,6	259
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за второй завтрак		430	12,4	10,5	45,2	492,6	
Обед:	Овощи натуральные(Помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	24	148
	Суп картофельный с рыбой	250	10,48	3,25	18,25	144	54-20с
	Плов с курицей	240	32,76	9,72	39,84	378	54-12м
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	21,7	89	372
Итого за обед		790	44,48	13,31	83,59	635	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6	5,3	61	317	542
	Чай с молоком	200	1,50	1,3	15,90	81	495
	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
	Сок абрикосовый <sup>1</sup>	200	1	0	25,4	110	518
Итого за полдник		620	13,63	8,48	109,68	579	
Итого за пятый день:		2070	76,95	39,65	258,25	1883,6	
<b>День 6</b>							
Завтрак основной	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23,2	29,5	0	365	54-1з
	Каша Дружба	250	6,9	8,3	33,3	319,4	260
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Итого за второй завтрак		550	32,9	40,3	46,9	772,4	
Обед	Овощи натуральные(Огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146	54-8с
	Азу по-татарски	300	24	27,00	30,73	452	325
	Сок томатный <sup>1</sup>	200	2	0,2	0,2	36	518
Итого за обед		850	32	32,33	52,73	645,2	

Полдник	Соус шоколадный	100	5,71	5,37	46,23	256	475
	Сырники	200	39,2	11,5	41,3	425	54-6т
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>50,71</b>	<b>21,87</b>	<b>97,13</b>	<b>787</b>	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	100	1	72	1	660	53-19з
	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	10,10	3,4	109	21
	Котлета рыбная	120	17,04	2,88	10,32	136	54-1р
	Булгур отварной	150	6,9	3,90	34,7	202	54-22г
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
<b>Итого за ужин</b>		<b>670</b>	<b>26,24</b>	<b>88,98</b>	<b>59,72</b>	<b>1149,8</b>	
Второй ужин	Кефир с сахаром	230	6,67	7,36	9,2	136	516
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>6,67</b>	<b>7,36</b>	<b>9,2</b>	<b>136</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>2800</b>	<b>148,52</b>	<b>190,84</b>	<b>265,68</b>	<b>3490,4</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	
Завтрак основной	Запеканка из творога со сгущенным молоком	280	41,91	21,8	54,3	584	279
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>480</b>	<b>42,11</b>	<b>21,9</b>	<b>63,6</b>	<b>622</b>	
Обед:	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,7	5,3	10,5	96	66
	Уха с крупой	250	7,5	2,5	10	91	121
	Оладьи из печени по-кунцевски	120	22,67	6,67	18,67	231	357
	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	241
	Кисель из смородины	200	0,2	0,10	12,3	51	54-23хн
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>36,07</b>	<b>17,17</b>	<b>86,47</b>	<b>651</b>	
Полдник	Пицца школьная	150	15,3	16,2	45,3	389	549,545
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,3	0	6,90	29	54-10гн
	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
<b>Итого за полдник</b>		<b>470</b>	<b>20,73</b>	<b>18,08</b>	<b>59,58</b>	<b>489</b>	
Ужин	Масло сливочное(порциями)	100	1	72	1	660	53-19з

	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100	1	10,2	6,2	121	29
	Жаркое по-домашнему	300	30,15	28,05	25,8	478	54-9м
	Напиток яблочно-абрикосовый <sup>1</sup>	200	0,4	0	28	116	518
<b>Итого за ужин</b>		<b>700</b>	<b>32,55</b>	<b>110,25</b>	<b>61</b>	<b>1375</b>	
<b>Второй ужин</b>	Ряженка	230	6,44	7,36	19,78	177	6
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>6,44</b>	<b>7,36</b>	<b>19,78</b>	<b>177</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>2900</b>	<b>138,6</b>	<b>175,06</b>	<b>313,23</b>	<b>3411,00</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Бутерброд с сыром	50	5,09	9,19	15,21	166	90
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>250</b>	<b>6,59</b>	<b>10,49</b>	<b>31,11</b>	<b>247</b>	
<b>Завтрак основной</b>	Овощи консервированные отварные (Кукуруза сладкая консервированная)	100	2,8	3,5	35	66,7	157
	Омлет натуральный	250	21,7	33,3	5,3	410	268
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,8</b>	<b>39,7</b>	<b>54,1</b>	<b>570,7</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные(Помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	24	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	128	54-7с
	Биточек из курицы	100	19,20	4,27	13,5	169	54-23м
	Рагу из овощей	200	3,73	8,53	28	170	177
	Компот из кураги	200	1	0,10	15,7	67	54-2хн
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>28,18</b>	<b>15,8</b>	<b>83,65</b>	<b>558</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с капустой	100	5	10,5	28,8	230	543,592
	Чай фруктовый с вишней и яблоками	200	0,2	0	1,7	9	54-19гн
	Сок виноградный <sup>1</sup>	200	0,6	0,4	32,6	140	518
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>5,8</b>	<b>10,90</b>	<b>63,1</b>	<b>379,00</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное(порциями)	100	1	72	1	660	53-19з

	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102	18
	Сарделька отварная	130	14,82	23,66	1,69	280	395
	Плов из булгура с курицей	240	23,64	10,32	46,44	375	54-15м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,8	81	54-1хн
<b>Итого за ужин</b>		<b>770</b>	<b>40,76</b>	<b>116,08</b>	<b>71,03</b>	<b>1498</b>	
<b>Второй ужин</b>	Йогурт молочный питьевой	230	11,5	7,36	19,55	200	517
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>11,5</b>	<b>7,36</b>	<b>19,55</b>	<b>200</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>3150</b>	<b>120,63</b>	<b>200,33</b>	<b>322,54</b>	<b>3452,70</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	31	54-6гн
	Бутерброд с маслом	45	2,73	7,75	17,13	151	93
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>245</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>31</b>	
<b>Завтрак основной</b>	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,6	39,4	246	256
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26,3</b>	<b>21,1</b>	<b>53,3</b>	<b>508</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,4	7,4	2,5	86	16
	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15	116	143,000
	Гуляш из говядины	120	16,2	15,72	3,84	222,72	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	43	54-5хн
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>30,78</b>	<b>33,92</b>	<b>67,54</b>	<b>701,72</b>	
<b>Полдник</b>	Манник со сгущенным молоком	200	16,4	8,9	106,57	573	77
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>16,6</b>	<b>9,00</b>	<b>115,87</b>	<b>611,00</b>	
<b>Ужин</b>	Масло сливочное(порциями)	100	1	72	1	660	53-19э
	Перец болгарский в нарезке	100	1,33	0,17	4,83	25	54-4э



	Соус сметанный с томатом	60	2,08	12,76	3,79	138	444
	Голубцы ленивые	120	10,08	9,12	7,68	155	54-3м
	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	239	15,15	27,98	21,65	399	203
	Напиток "Мультифрукт" <sup>1</sup>	200	5,4	0,8	25,40	136	518
<b>Итого за ужин</b>		<b>819</b>	<b>35,04</b>	<b>122,83</b>	<b>64,35</b>	<b>1513</b>	
Второй ужин	Снежок	230	6,21	5,75	24,84	182	4
<b>Итого за второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>6,21</b>	<b>5,75</b>	<b>24,84</b>	<b>182</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>3014</b>	<b>115,23</b>	<b>171,50</b>	<b>333,2</b>	<b>3546,72</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Ацидолакт	230	6,44	7,36	19,78	177	5
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>230</b>	<b>6,44</b>	<b>7,36</b>	<b>19,78</b>	<b>177</b>	
Завтрак основной	Масло сливочное(порциями)	100	1	72	1	660	53-19э
	Каша рисовая вязкая	250	3,75	5	39,3	289,5	217
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>550</b>	<b>5,05</b>	<b>77,1</b>	<b>49,8</b>	<b>989,5</b>	
Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	123	53
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной	250	1,75	4,98	7,75	83	142
	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	19	10,28	9	204,2	299
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185	54-11г
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,30	22,8	97	519
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>26,95</b>	<b>32,86</b>	<b>72,45</b>	<b>692,2</b>	
Полдник	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,30	51	54-23хн
	Йогурт молочный	120	5,13	1,88	7,38	71	517
	Сок персиковый <sup>1</sup>	200	0,6	0	33	136	518
<b>Итого за полдник</b>		<b>520</b>	<b>5,93</b>	<b>1,98</b>	<b>52,68</b>	<b>258,00</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>2250</b>	<b>44,37</b>	<b>119,30</b>	<b>194,71</b>	<b>2116,70</b>	

<i>Среднее значение за период:</i>	2793,60	111,06	164,53	288,48	3140,32	
------------------------------------	---------	--------	--------	--------	---------	--

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