

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 1



Рыбасова А.В.

январь 2024г.

Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна



Пилигина М.Е.

январь 2024 г.

10-ти дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска,
Родионово-Несветаевского района.

Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон : зима-весна

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпролинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД							
Капуста квашеная **		60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Суп гороховый		200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Шлов (свинина лопатка б/к)		200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов		200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г

ВТОРНИК

День 2

День 2		ВЕС БЛЮДА (г.)		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлиформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ОБЕД							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Горошек зеленый консервированный (отварной)		30	0,85	0,05	1,75	11,05	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Морковь отварная дольками		30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)		200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
Кофейный напиток без молока		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с		40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
обогащенный йодказеином							
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	35,33	25,63	83,27	705,27	

СРЕДА

День 3

День 3							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоинформ", Липовина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы			
	Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	Табл № 24 стр 563 СБ рец 1994 г
	Тфтели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	110/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	423/1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	516/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	639/2004г	
обогащенный йодказеином	700	24,65	21,37	102,59	705,01	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД							

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г			Энергетическая ценность, ккал	общественных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-283/2022г
Суп картофельный с крупной (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Сельдь солёная (Филе без кожи) с луком	90	23,80	22,32	1,62	304,38	89/2004г
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11 г/2022г
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	37,37	34,92	59,85	706,84	

День 5									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г			Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.		
		белки	жиры	углеводы					
ОБЕД									
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	22,10			54-203/2022г	
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08			54-13с/2022г	
Котлета (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15			416/1994 г	
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94			528/1994г	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98			508/2004	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20			639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90			18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,82	24,38	94,30	712,35				

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		ПОНЕДЕЛЬНИК				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолюформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г					
		белки	жиры	углеводы			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД							
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00		338,80	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80		133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60		101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,32	20,60	97,96		706,42	

ВТОРНИК

День 7	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		белки	жиры	углеводы			Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД							
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05		54-203/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58		Таблица№ 24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74		110/2004
Тфтели (свинина лопатка б/к)	90	13,27	8,21	15,46	188,81		423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55		516/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00		685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,78	24,59	91,51	705,63		

СРЕДА

День 8		СРЕДА			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
ОБЕД					
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62
Суп картофельный с крупной (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	39,74	30,66	79,22	749,21

ЧЕТВЕРГ

День 9		ЧЕТВЕРГ			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлебодошколы" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.					
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,13	25,00	93,08	708,96

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Капуста квашеная ** Суп картофельный с макаронными изделиями	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г 54-7с/2022г
	200	2,52	2,16	18,12	102,00	
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	28,76	22,89	95,23	705,32	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей