

Согласовано :
 Директор
 МБОУ СОШ №1
 Рыбасова А.В.
 январь 2024г

Утверждаю:
 ИП Пилягина
 Марина Евгеньевна
 январь 2024г

10-ти дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска .

Возрастная категория : 12 лет и старше
 Сезон : зима-весна

1 неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мартчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	ОБЕД						
	Капуста квашеная **	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24 , 1994 г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,64	24,77	111,37	826,85	

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,41	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	50	0,50	0,03	3,00	14,30	Таблица№ 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями (свинина)	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему лопатка б/к)	250	35,00	29,00	41,84	568,80	394/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	43,88	31,52	99,37	857,56	

СРЕДА							
День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
	Огурец соленый в нарезке *	100	0,80	0,10	1,70	4,37	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
	Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	110/2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	423/1994г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,00	39,00	170,09	516/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	639/2004г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,51	23,79	121,04	816,00	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 4					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
					организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД					Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Свекла отварная дольками	100	белки 1,00	жиры 0,11	углеводы 5,77	54-283/2022г 28,00
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	138/2004 161,85
Сельдь солёная (филе без кожи) с луком	100	26,44	24,80	1,87	89/2004г 338,20
Картофельное пюре	180	3,83	6,23	23,76	54-11 г/2022г 167,27
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	54-3 гн/2022г 25,11
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	18/2016г 101,80
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	42,44	38,54	75,43	822,23

ПЯТНИЦА

День 5					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
					Сборник рецептур блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД					
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,83	0,16	5,83	54-203/2022г 36,83
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	54-13с/2022г 57,08
Котлета (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	416/1994 г 161,15
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	528/1994г 62,42
Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,23	10,39	39,48	508/2004 296,37
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	639/2004г 124,20
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	18/2016г 101,80
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,50	26,77	115,01	839,85

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая	Сборник рецептур блюд при
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для
	ОБЕД						организаций питания обучающихся 1-4 классов
	Капуста квашеная **	100	1,80	0,10	4,40	25,70	для обучающихся образовательных организаций
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	Кучма В.Р.
	Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	Москва 2016г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	Таблица № 24, 1994 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	54-8с/2022г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,64	24,77	111,37	826,85	403/1994г
							639/2004г
							18/2016г

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая	Сборник рецептур блюд при
			белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	общееобразовательных школах
	ОБЕД						"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник
	Горошек зеленый консервированный	50	1,41	0,08	2,91	18,41	рецептур блюд для предприятий
	Морковь отварная дольками	50	0,50	0,03	3,00	14,30	общественного питания Марчук 1994 г
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	Сборник рецептур блюд и типовых меню для
	Тфтели (свинина лопатка б/к)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	организаций питания обучающихся 1-4 классов
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	в общеобразовательных организациях.
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	15,00	64,80	Роспотребнадзор 2022г.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	55	4,67	0,27	29,70	139,98	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
	ИТОГО ЗА ОБЕД	815	30,87	23,97	120,15	828,13	для обучающихся образовательных организаций
							Кучма В.Р.
							Москва 2016г
							Таблица № 24 1994г
							110/2004
							423/1994г
							516/2004г
							685/2004г
							18/2016г

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая	Сборник рецептур блюд при
				ценность, ккал	общееобразовательных школах
	ОБЕД				"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник
	Горошек зеленый консервированный	50	1,41	0,08	рецептур блюд для предприятий
	Морковь отварная дольками	50	0,50	0,03	общественного питания Марчук 1994 г
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	
	Тфтели (свинина лопатка б/к)	100	11,61	5,55	
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	55	4,67	0,27	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	815	30,87	23,97	

		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Огурец соленый в нарезке *						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп картофельный с крупной (рис) (свинина)	100	0,80	0,10	1,70	4,37	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	35,00	29,00	41,84	568,80	394/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	47,75	36,55	93,44	889,07	

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов 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.
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			1,00	0,11	5,77	28,00	54-28з/2022г
			1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
			12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994
			9,17	8,65	35,00	303,00	508/2004
			0,57	0,00	31,16	131,10	639/2004г
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
			25,78	24,66	92,14	746,30	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов 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.
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ОБЕД									Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	100	3,10	0,90	3,90	36,10	Таблица № 24, 1994 г			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г			
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г			
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г			
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49	508/2004г			
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г			
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	35,48	25,96	115,98	842,96				

Примечание:

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