

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 1
Рыбасова А.В.



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна
Пилягина М.Е.



январь 2024г
10-ти дневное меню обедов ОВЗ для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска.

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : зима-весна

1 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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.
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	120,24	639/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	126,35	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	34,61	23,20	112,08	794,56	

ВТОРНИК

ВТОРНИК							
День 2	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
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	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
	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
	Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	47	3,99	0,23	25,38	119,61	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	737	37,42	28,21	99,05	800,03	

СРЕДА

СРЕДА							
День 3	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
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						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
	Огулец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
	Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
	Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	27	2,29	0,13	14,58	68,71	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	737	26,74	23,95	118,37	799,77	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85
	Сельдь солёная (филе без кожи) с луком	90	23,80	22,32	1,62	304,38
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11
	Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	27	2,29	0,13	14,58	68,71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	737	39,46	37,50	75,63	801,60

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих образовательных школ "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		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
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	27	2,29	0,13	14,58	68,71	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	737	29,91	26,96	110,08	807,11	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г						

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
		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		
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60		
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	47	3,99	0,23	25,38	119,61		Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД	737	34,41	23,18	113,74	801,18		18/2016г
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							

ВТОРНИК

День 7					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	углеводы	
		белки			
ОБЕД					
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	13,27	8,21	15,46	188,81
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	27	2,29	0,13	14,58	68,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	737	29,87	27,17	107,29	800,39
					Сборник рецептов блюд при общобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 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 общобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих образовательных школ "Хлебпродинформ" Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для образовательных организаций обучающихся 1-4 классов в Роспотребнадзор 2022г.
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
	Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
	Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	47	3,99	0,23	25,38	119,61	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	737	41,83	33,24	95,00	843,97	

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих образовательных школ "Хлебпродинформ" Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для образовательных организаций обучающихся 1-4 классов в Роспотребнадзор 2022г.
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з/2022г
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
	Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	13,29	13,00	8,80	204,60	401/1994
	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
	Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	730	28,63	27,55	105,08	785,91	

ПЯТНИЦА

День 10		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.					Энергетическая я ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.		
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г		
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	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	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		
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.		
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	27	2,29	0,13	14,58	68,71	18/2016г		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	737	30,85	25,47	111,01	800,08			

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей

Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей