

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

январь 2024г

Рыбасова А.В.

Утверждаю:

ИП Пилигина

Марина Евгеньевна

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

Пилигина М.Е.

январь 2024г

10-ти дневное меню обедов ОВЗ 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 "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г		
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд для предприятий для 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		
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			
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пором.			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г			
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	38,59	27,17	107,17	827,45			

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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		
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной) Морковь отварная дольками Суп картофельный с макаронными изделиями Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к) Кофейный напиток без молока Кондитерское изделие Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином ИТОГО ЗА ОБЕД	50	1,41	0,08	2,91	18,41	54-203/2022г
	50	0,50	0,03	3,00	14,30	Таблица№ 24 1994г
	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
	250	35,00	29,00	41,84	568,80	394/1994г
	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-23гн/2022г
	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пором.
	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
	800	44,51	34,02	105,32	906,38	

День 3

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
Огурец соленый в нарезке *	100	0,80	0,10	1,70	4,37	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)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	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	Пором.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	28,65	26,34	123,56	847,06	

ЧЕТВЕРГ

День 4		Сборник рецептов основ и типовых изделий для организаций питания обучающихся 1-4				
ОБЕД			белки	жиры	углеводы	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Свекла отварная дольками	100	1,00	0,11	5,77	28,00	54-28з/2022г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Сельдь солёная (филе без кожи) с луком	100	26,44	24,80	1,87	338,20	89/2004г
Картофельное пюре	180	3,83	6,23	23,76	167,27	54-11 г/2022г
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3 гн/2022г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пором.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	42,24	40,99	76,63	848,28	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродинформ" Липинина 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. Сборник рецептов блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый						
консервированный (отварной)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	54-20з/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	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,23	10,39	39,48	296,37	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	Пором.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	33,30	29,22	116,21	865,90	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пором.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	38,59	27,17	107,17	827,45	

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 Сборник рецептов олюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р.
		белки	жиры	углеводы		
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
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	15,00	64,80	685/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пором.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	29,40	26,35	113,25	816,00	

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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		
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке *	100	0,80	0,10	1,70	4,37	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)	230	32,26	26,68	38,52	523,28	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	Пором.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	45,66	36,73	96,72	895,05	

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий
						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						
Свекла отварная дольками	100	1,00	0,11	5,77	28,00	54-283/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	190	9,17	8,65	35,00	303,00	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	Пором.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	27,25	27,21	102,50	816,35	

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность,	Сборник рецептов блюд при общественных школах
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Капуста квашеная **	100	3,10	0,90	3,90	36,10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	Таблица № 24 , 1994 г 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
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пором.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	35,28	28,41	117,18	869,01	

Примечание:

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