

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 1



Рыбасова А.В.

Февраль 2023 г.

Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолифера", Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
	Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24, 1994
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенной йодказеном	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004
		20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,04	38,27	74,01	744,63	

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марузе 1994 г. меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных школах
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		
	ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004	
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004	
	Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004	
	Свекла отварная дольками							
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	54-28/2022г., Таблица № 24. 1994г.	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,52	22,53	105,01	720,43		

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марузе 1994 г. меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных школах
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		
	ОБЕД							
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г	
	Птица, тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004	
	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,36	28,95	88,73	740,97		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в
		белки	жиры углеводы		
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16 18,12	102,00	54-7с /2022г
Плов из птицы	200	14,80	14,80 27,20	301,20	492/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20 4,20	57,00	Таблица № 24 1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00 31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20 21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,92	21,36 102,52	690,00	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлинформ" 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
		белки	жиры углеводы		
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02 9,12	80,58	124/2004
Тфтели	90	10,39	12,37 11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65 36,75	242,85	332/2004
Морковь отварная дольками	60	0,80	0,16 3,32	17,84	54-27з Таблица № 24, 1994г
Зеленый горошек консервированный	180	0,36	0,00 31,86	128,88	631/2004г
Компот из свежих плодов	20	1,70	0,10 10,80	50,90	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10 10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	32,37	36,67 114,17	916,11	

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004
	Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г.
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	88,22	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,65	21,44	80,89	648,52	

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Сосиска отаарная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
	Каша рассыпчатая пшениная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	54-15с/2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004 г
	Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,57	40,81	102,23	895,51	

СРЕДА							
День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липщина 2004 г. меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
	Птица тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Морковь отварная дольками						54-27з
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица № 24 1994г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
	Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	27,40	80,21	685,04	
Четверг							
День 9							
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липщина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г.
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
	Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 1994г
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,49	30,15	84,41	691,03	

ПЯТНИЦА							
День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г
	Шлов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	таблица № 24 1994г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,40	17,22	100,96	648,42	