

Согласованно:

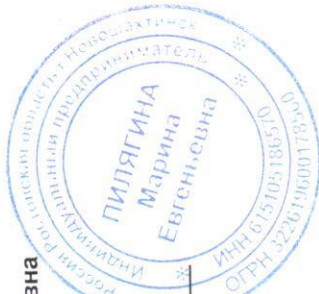
Директор
МБОУ СОШ №1



Рыбасова А.В. Документовед
Для
10261

Август 2024 г.

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

Август 2024г.

10-ти дневное меню обедов 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолиформ" 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.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
	Тефтели	90	15,34	22,14	2,51	270,66	423/1994
	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
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	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		ВЕС БЛЮДА (г.)		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Липина 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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
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	54-283/2022г., 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 "Хлебпродиформ" Липища 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маргук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Росторгнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица, тушенная 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	

ЧЕТВЕРТ

День 4		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липица 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы		
с/с						
ОБЕД						
Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	
Щлов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,92	21,36	102,52	690,00	

54-7с /2022г
492/2004

Таблица № 24 1994
639/2004г

Распоряжение

ПЯТНИЦА

День 5	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 предпринятый общественного питания Марук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			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						54-273
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица № 24 , 1994г
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,98	24,30	103,01	718,58	

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозероформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994
	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	54-15з/2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	37,36	31,72	103,77	853,45	

Среда

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липнина 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						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022
	Шлов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Икра кабачковая	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994 стр.566
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34	164,58	639/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,60	17,22	109,90	685,00	

четверг

День 9	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.
			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						54-273
	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	54-2гп/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеимом	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	27,40	80,21	685,04	

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 Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы					
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой (рис)		200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004		
Тефтели		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 в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение		
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,49	30,15	84,41	691,03			