

Согласовано :  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 1



Рыбасова А.В.

Утверждаю:  
 ИП Пилягина  
 Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

**Примерное двухнедельное меню обедов 83-17 для обучающихся с 12 лет и старше  
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска  
 на 2024-2025 учебный год.**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

1 неделя  
 ПОНЕДЕЛЬНИК

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		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,5	120,0	138/2004
Тфтели	100	10,63	12,37	10,93	196,6	462/2004
Макаронные изделия отварные	180	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
Икра кабачковая	100	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
Кофейный напиток	180	0,18	0	5,85	24,1	54-23гн/2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,100	10,80	50,90	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>20,76</b>	<b>29,22</b>	<b>79,33</b>	<b>661,65</b>	

День 1

		ВТОРНИК							
День 2		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептов блюд при общеразвивательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г		Сборник рецептов блюд для предпринятой общественной питания Марчук 1994 г	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы					
<b>ОБЕД</b>									
Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,1	10,3	93,8	110/2004			
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	6,5	5,6	127,7	374/2004			
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	269,46	511/2004			
Свекла варёная	50	0,9	0,00	3,73	25,0	Таблица 1994			
Зеленый горошек консерв.	50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2	639/2004			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>22,54</b>	<b>19,33</b>	<b>108,6</b>	<b>711,0</b>				

среда

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	165,0	139/2004
Птица тушеная в томатном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Капуста квашеная	100	2,7	0,15	6,6	28,5	таблица 1994г
Каша пшеничная	180	7,92	9	46,08	300,0	508/ 2004 г
чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>30,75</b>	<b>24,6</b>	<b>93,88</b>	<b>714,0</b>	

четверг

День 4		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	118	140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	492/2004
Икра кабачковая	100	2	9	0	88,3	Таблица
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	800	25,5	27,75	111,7	795,83	

пятница													
День 5													
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г							
		белки	жиры	углеводы									
ОБЕД													
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	87,5	124/2004							
Тефтели	100	11,8	13,74	12,14	218,4	462/2004							
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	260	332/2004							
Морковь отварная	50	0,6	0,04	3,6	17,2	Таблица 1994							
Зеленый горошек консерв.	50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994							
Компот из свежих плодов	180	0,36	0	31,86	128,9	631/2004							
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение							
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	24,26	25,81	114,35	792,3								



ВТОРНИК

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 предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,1	10,3	93,8	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	6,5	5,6	127,7	374/2004
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	269,46	511/2004
Свекла варёная	50	0,9	0,00	3,73	25,0	Таблица 1994
Зеленый горошек консерв.	50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>22,54</b>	<b>19,33</b>	<b>108,6</b>	<b>711,0</b>	

СРЕДА

День 8

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		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	118	140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	492/2004
Икра кабачковая	100	2	9	0	88,3	Таблица
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>25,5</b>	<b>27,75</b>	<b>111,7</b>	<b>795,83</b>	



ЧЕТВЕРГ

День 9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	87,5	124/2004
Птица тушеная в томатном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	260	332/2004
Морковь отварная	50	0,6	0,04	3,6	17,2	Таблица 1994
Зеленый горошек консерв. Чай с сахаром	50 180	1,5 0,18	0,25 0,00	3,65 5,85	29,0 24,12	Таблица 1994 54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>24,33</b>	<b>21,82</b>	<b>78,45</b>	<b>614,6</b>	

