

Согласованно:  
 Директор  
 МБОУ СОШ №1

Рыбасова А.В.

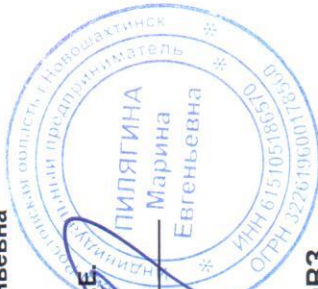
Август 2024 г



Утверждаю:  
 ИП Пилягина  
 Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

Август 2024г.



**Примерное двухнедельное меню обедов для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ  
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

**1 неделя**  
 ПОНЕДЕЛЬНИК

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 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотреббюллет 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тфтели	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	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24, 1994
(консервы стерилизованные)	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004
Кофейный напиток	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	700	26,04	38,27	74,01	744,63	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						

День 1

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 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.
<b>ОБЕД</b>				
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	97,45	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	173,53	374/2004
Рис отварной	150	4,52	248,55	511/2004
Свекла отварная дольками				
Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	32,00	54-283/2022г, Таблица №24 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	118,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	50,90	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>24,52</b>	<b>720,43</b>	

## СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Липшина 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		
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>31,36</b>	<b>28,95</b>	<b>88,73</b>	<b>740,97</b>	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ", Липини 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/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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>21,92</b>	<b>21,36</b>	<b>102,52</b>	<b>690,00</b>	

ПЯТНИЦА

День 5		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ", Лашина 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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
<b>ОБЕД</b>					
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
Зеленый горошек консервированный отварной	180	0,36	0,00	31,86	128,88 Таблица № 24 , 1994г
Компот из свежих плодов	20	1,70	0,10	10,80	50,90 Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	700	21,98	24,30	103,01	718,58
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>					

## 2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	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		
	<b>ОБЕД</b>						
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>37,36</b>	<b>31,72</b>	<b>103,77</b>	<b>853,45</b>	

Вторник

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		бел	жир	угл		
<b>ОБЕД</b>						
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	64-283/2022г, 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>24,52</b>	<b>22,53</b>	<b>105,01</b>	<b>720,43</b>	

## Среда

День 8		ВЕС БЛЮДА (г.)		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолиформ" 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. Рострестребиаллор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		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 йодказеимом	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 Мардук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	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 в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>29,42</b>	<b>27,40</b>	<b>80,21</b>	<b>685,04</b>	

пятница

День 10		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродинформ", Ланшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы					
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой (рис)		1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004			
Тфтели		10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994			
Каша рассыпчатая пшеничная		6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004			
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)		0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 1994г			
Кофейный напиток		0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение			
ИТОГО ЗА ОБЕД		20,49	30,15	84,41	691,03				