

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.

январь 2025г.



Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

январь 2025 г.



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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : зима-весна

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мартчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню 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 **		60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Суп гороховый		200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (свинная лопатка б/к)		200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов		200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	32,32	20,60	97,96	706,42	

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лаишана 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп картофельный с макаронными изделиями (свинина)	200	2,52	2,16	18,12	102,00	
Жаркое по-домашнему лопатка б/к	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,33	25,63	83,27	705,27	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродиформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						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
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тфтели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,65	21,37	102,59	705,01	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебродиформ" Лашина 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 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
	60	0,90	0,10	5,20	25,20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	200	7,50	7,20	16,40	161,85	54-283/2022г
	90	14,73	9,01	8,38	173,53	138/2004
	150	3,60	9,00	35,70	244,50	374/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	508/2004г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	685/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,61	25,41	89,98	713,98	18/2016г

День 5											
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" 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. Госпотребнадзор 2022г.			
			белки	жиры	углеводы			Сборник рецептов блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г			
ОБЕД											
Горошек зеленый консервированный (отварной)		60	1,70	0,10	3,50	22,10		54-20г/2022г			
Щи из свежей капусты вегетарианские		200	1,34	3,14	5,86	57,08		54-13г/2022г			
Котлета (свинина лопатка б/к)		50	9,23	10,38	7,69	161,15		416/1994 г			
Соус красный основной		40	3,95	2,00	4,03	49,94		528/1994г			
Каша пшеничная рассыпчатая		150	9,36	8,66	32,90	246,98		508/2004			
Компот из смеси сухофруктов		180	0,54	0,00	29,52	124,20		639/2004г			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г			
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,82	24,38	94,30	712,35					

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
	Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	Таблица № 24, 1994 г
	Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	54-8с/2022г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	403/1994г 639/2004г
Хлеб пшеничный из муки йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,32	20,60	97,96	706,42		

ВТОРНИК

День 7

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	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
						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						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	13,27	8,21	15,46	188,81	110/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	423/1994г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	516/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	685/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,78	24,59	91,51	705,63	18/2016г

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

СРЕДА

СРЕДА								
День 8		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпродформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы		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	
ОБЕД								
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62			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)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г		
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г		
Итого за обед:	700	39,64	30,66	79,02	748,11			

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринимательского 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		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	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)	90	13,29	13,00	8,80	204,60	401/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,13	25,00	93,08	708,96	

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	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
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	28,76	22,89	95,23	705,32	

Примечание:

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