

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.



январь 2025г.

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.



январь 2025 г.

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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : зима-весна

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	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 Мартук 1994 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							
	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 (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,92	20,60	100,96	714,10	

ВТОРНИК

День 2							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г
		белки	жиры	углеводы			
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
Суп картофельный с макаронными изделиями (свинина)	200	2,52	2,16	18,12	102,00		54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	28,06	23,20	33,50	455,04		394/1994г
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00		648/2004г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,08		18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,13	25,63	118,97	839,75		

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебродинформ" 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
Тефтели (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 свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,31	21,37	108,87	722,81	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебпродинформ" 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.
					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

ПЯТНИЦА

День 5						
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 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	54-203/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/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 свежих плодов	180	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,48	24,38	100,58	730,15	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
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 (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,92	20,60	100,96	714,10	

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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 и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	516/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	686/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	27,90	24,59	93,21	707,63	18/2016г

СРЕДА

День 8					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
ОБЕД					
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	39,74	30,66	79,22	748,49
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г					
Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г					
138/2004					
394/1994г					
54-3 гн/2022г					
18/2016г					

ЧЕТВЕРГ

День 9					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебпродинформ" 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.
					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД					
Свекла отварная дольками	60	белки	жиры	углеводы	25,20
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	0,90	0,10	5,20	54-283/2022г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	1,34	3,14	5,86	54-13 с/2022 г
Каша пшеничная рассыпчатая	150	13,29	13,00	8,80	401/1994
Компот из свежих плодов	180	9,36	8,66	32,90	508/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	0,20		35,80	631/2004г
	20	1,70	0,10	10,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,79	25,00	99,36	726,76

ПЯТНИЦА

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 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	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
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 лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90		54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	28,88	22,89	88,43	675,22		

Примечание:

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