

Согласованно:

Директор
МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.



Август 2025 г

Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



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 "Хлебродинформ" Лапшина 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							
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	
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	
Соки выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,45	28,50	108,16	774,94		

ВТОРНИК

День 2

день 2

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
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
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							54-283/2022г, Таблица № 24 1994г 639/2004г
Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00		
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		

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
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
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	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004	
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г	
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,41	26,02	104,04	779,96		

День 4

День 4							
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	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г 492/2004	
Плов из птицы	200	16,20	15,80	36,20	351,00		
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	80	0,80	5,60	5,60	76,00	Таблица № 24 1994 639/2004г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,82	23,66	102,12	707,90		

День 5		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
				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
Овощи в нарезке**								
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)			60	0,49	0,09	1,50	8,77	54-23/2022г
или								
овощи в нарезке**								
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)			60	0,48	0,06	1,02	6,54	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью			180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином			20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	22,33	24,29	102,35	717,33	

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродинформ" 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 общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (филе птицы)	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
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Табл. № 24, 1994г
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	37,14	27,58	99,61	797,47	

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
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	416/1994г	
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,10	3,50	21,66	54-203/2022г	
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,66	25,70	108,44	760,32		

день 8

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
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022	
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г	
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	80	0,65	0,12	2,00	11,68	54-23/2022г	
или							
овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34	164,58	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,33	25,66	94,48	726,20		

день 9

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			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12		80,58	124/2004
Птица , тушенная 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
Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10		31,30	54-213/2022г
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	30,18	27,44	106,14		792,38	

День 10

День 10		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			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
Соки вырабатываемые промышленностью		180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,85	30,15	109,91	794,39	