

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 1

Рыбасова А.В.

Август 2025 г



Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

Август 2025 г



10-ти дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1						
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						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 , 1994
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,05	34,30	130,35	924,30	

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур 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 рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,37	10,01	9,31	192,81	374/2004	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004	
Свекла отварная дольками							54-283/2022г, Таблица № 24 1994г 639/2004г
Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,40	0,25	7,38	54,00		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80		Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,24	22,85	124,61	833,52		

День 3

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			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД							
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92		116,80	54-8с/2022г
Птица ,тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97		298,63	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,21	7,64	33,97		237,48	508/2004
Капуста квашеная	100	2,70	0,15	6,60		28,50	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	40	3,40	0,20	21,60		101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,10	29,20	126,06		913,37	

День 4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Плов из птицы	250	28,75	20,40	31,25	423,50	492/2004	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994	Распоряжение
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50		
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,67	30,01	110,87	859,00		

День 5

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							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004	
Тфтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994	
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004	
Овощи в нарезке**							
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-23/2022г	
или							
овощи в нарезке**							
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,18	27,39	123,42	838,91		

Сборник рецептур блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 гСборник рецептур блюд для
предприятий общественного питания
Марчук 1994 гСборник рецептур блюд и типовых
меню для организаций питания
обучающихся 1-4 классов в
общеобразовательных организациях.
Роспотребнадзор 2022г.

Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г

707/2004г

Распоряжение

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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
Гуляш (филе птицы)	100	25,70	14,50	4,50	251,30	401/1994
Каша рассыпчатая пшенная	180	7,74	12,42	44,64	329,40	508/2004
Капуста квашеная	100	2,70	0,15	6,60	28,50	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	44,32	31,29	122,26	945,80	

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	
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	416/1994г	
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	54-203/2022г	
Соки выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,45	25,64	129,46	859,08		

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							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022	
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	394/1994г	
Овощи в нарезке**							
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-2з/2022г	
или							
овощи в нарезке**							
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	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	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	37,52	31,86	113,09	888,05		

День 9

четверг

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 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	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	51,65	54-21з/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,03	30,92	129,96	942,08	

День 10

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 крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994г
Соки выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,18	35,51	125,73	929,25	