

Согласованно:
Директор
МБОУ СОШ № 1



Рыбасова А.В.

Сентябрь 2026 г

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

Сентябрь 2026 г

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1						
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	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 , 1994
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,45	28,50	104,42	759,98	

ВТОРНИК

День 2

ВТОРНИК						
День 2						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	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
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	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	60	0,90	0,10	5,20	25,20	64-283/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	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	24,42	22,33	103,07	710,83	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" 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 гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица, тушенная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57	253,81	444/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	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
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	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	30,72	28,09	109,69	814,43	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебполиформ" .Липинна 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
Плов (свинина)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	33,15	27,15	94,54	750,11	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных 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 образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тфтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-203/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	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	23,05	24,23	99,59	708,33	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК							
День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапишна 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 гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г	
Гуляш (свинина)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994	
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	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	28,26	115,20	639/2004 г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	40,79	25,42	100,12	794,83		

вторник

День 7		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.					Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)							
ОБЕД								
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	374/2004г		
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004		
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-203/2022г		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	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	25,21	22,32	101,37	706,90			

День 8 среда						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебпродформ" Липина 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 образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022
Рагу из овощей	200	7,42	26,44	37,95	419,44	184/2016г
Огурец соленый в нарезке	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл №24/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,4	128	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	12,88	28,78	99,63	709,06	

четверг

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липщина 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						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004г
Птица ,тушеная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57	253,81	444/1994г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-203/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	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	29,67	26,47	102,00	764,61	

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.

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		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	Таблица № 24 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,28	32,89	108,69	818,89	