

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3



Утверждаю:
ИП Пиягина
Марина Евгеньевна



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 общественном питании школ "Хлебодар" 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов отклад и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/ 2022г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
	Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25 м/2022г
	Рис отварной	150	7,95	8,70	39,36	267,54	511/2004
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	22,40	90,32	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	26,04	22,19	100,44	706,02	

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Ланшина 2004 г
			белки	жиры	углеводы		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 общественных организациях. Роспотребнадзор
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. 2016г
	Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,84	6,05	4,08	74,17	81/2016г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37	423/1994г
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
	Соки , вырабатываемые прмышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	18,22	24,21	103,52	705,59	

СРЕДА

День 3						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лашина 2004 г
						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
						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
						</

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г 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						
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8 з/ 2022г
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	22,40	90,32	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	21,96	28,13	83,71	675,25	

ПЯТНИЦА

День 5									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.			
		белки	жиры	углеводы					
ОБЕД									
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г			
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,84	4,90	13,38	104,98	138/2004			
Котлеты (свинина лопатка б/к)	65	12,00	13,50	10,00	209,50	416/1994г			
Соус красный основной	25	2,47	1,25	2,52	31,21	528/1994г			
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11 г/2022г			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,84	117,52	639/2004г			
Хлеб пшеничный из муки обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г			
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,53	27,35	92,18	705,59				

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Полетельник							
День 6		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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. Роспотребнадзор 2022г.	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	60	1,00	6,10	5,80	81,50	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	
	Курица тушеная с морковью(филе)	90	12,69	5,13	3,96	113,76	
	Рис отварной	150	7,95	8,70	39,36	267,54	
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	22,40	90,32	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,04	22,19	100,44	706,02	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г						
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г						
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г						

ВТОРНИК

День 7		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,84	6,05	4,08	74,17		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00		
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	5,80	4,89	9,54	105,37		
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93		
Соки , вырабатываемые промышленностью	180	0,94	0,00	44,30	180,96		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	17,56	21,57	110,23	705,33		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г 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						
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,04	6,95	6,72	101,59	Таблица № 24 , 1994
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
Плов с курицей (филе)	200	27,30	8,10	33,20	314,90	54-12 м/2022г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,05	130,60	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	35,68	18,39	99,43	705,97	

ЧЕТВЕРГ

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 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							
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2023г -по 30.09.2023г) или	60	0,50	0,09	1,50	8,49	54-2 з/2022г	
Овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,84	4,90	13,38	104,98	138/2004	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г	
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	24,88	100,32	631/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	28,96	28,39	83,22	706,53		

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Липина 2004 г
		белки	жиры	углеводы		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
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	60	0,78	2,40	6,84	52,08	43/2016г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	10,80	11,40	3,20	158,60	401/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4 г/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,25	117,54	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	26,36	24,22	102,01	729,62	

Примечание:

Овощи в нарезке Огурец свежий ** или Огурец соленый** - допускается выдача иных овощей