

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3



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

Возрастная категория : с 12 лет и старше
Сезон : осень-зима

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебозероформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
				белки	жиры	углеводы		
		ОБЕД						
		Салат из блочечной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	100	1,66	10,16	9,66	135,83	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-8 з/ 2022г
		Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20	54-25м/2022г
		Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	22,40	90,32	511/2004
		Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	631/2004г
		ИТОГО ЗА ОБЕД	830	25,23	24,42	113,71	775,15	18/2016г

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук 1994 г "Хлебпродинформ" Лашкина 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						
		100	1,4	10	6,8	123,61	81/2016г
	Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)						54-8с/2022г
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	423/1994г
	Тефтели (свинина)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	516/2004г
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	
	Соки , вырабатываемые прмышленностью	180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004г
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	21,50	31,53	118,12	843,84	

СРЕДА

День 3

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 Сборник рецептов питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Икра из кабачков (консервы стерилизованные) Щи из свежей капусты вегетарианские Плов с курицей (филе) Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	100	5,06	11,58	11,20	169,31	Таблица № 24 , 1994 54-13 с/2022 г 54-12 м/2022г 639/2004г 18/2016г	
	250	1,67	3,92	7,32	71,35		
	200	27,30	8,10	33,20	314,90		
	200	0,60	0,00	32,05	130,60		
	50	5,50	0,36	37,80	176,40		
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	40,13	23,96	121,57	862,56		

ЧЕТВЕРГ

День 4		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания "Хлебродинформ" Лаишана 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мардук 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						
		Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	100	1,66	10,16	9,66	135,83	54-8 з/ 2022г
		Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004
		Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994
		Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97	237,51	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
		ИТОГО ЗА ОБЕД	850	27,24	35,86	107,68	861,68	

ПЯТНИЦА

День 5							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липинна 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							
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	100	1,30	4,00	11,40	86,80	43/2016г	
Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,30	6,12	16,72	131,22	138/2004	
Котлеты (свинина лопатка б/к)	75	13,85	15,57	11,53	241,73	416/1994г	
Соус красный основной	25	2,47	1,25	2,52	31,21	528/1994г	
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11 г/2022г	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,84	117,52	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	26,00	33,28	105,57	826,66		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК							
День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лаишова 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	100	1,66	10,16	9,66	135,83	54-8 з/ 2022г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	54-7с/2022г
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-25м/2022г
	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20	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	830	25,23	24,42	113,71	775,15	

ВТОРНИК

День 7							
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.	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г. -по 28.02.2024г)	100	1,4	10	6,8	123,61	81/2016г	
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004	
Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	423/1994г	
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97	237,51	508/2004	
Соки , вырабатываемые прмышленностью	180	0,94	0,00	44,30	180,96	707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	20,48	28,37	122,97	830,05		

СРЕДА

День 8							
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.	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	5,06	11,58	11,20	169,31	Таблица № 24 , 1994	
Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,67	3,92	7,32	71,35		
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	50	5,50	0,36	37,80	176,40	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	40,13	23,96	121,57	862,56		

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Липинина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Овощи в нарезке**						
Огурец свежий	100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2 з/2022г
(с 01.09.2023г - по 30.09.2023г)						
или						
Овощи в нарезке**						
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994 г 138/2004
(с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	250	2,30	6,12	16,72	131,22	
Суп картофельный с крупой, (рис)	230	26,47	26,68	24,84	446,56	
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	0,20	0,00	24,88	100,32	394/1994г
Компот из свежих плодов	50	5,50	0,36	37,80	176,40	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	830	35,29	33,31	106,74	879,55	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:						

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественных столовых "Хлебодаринформ" Лангунин 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы			
	ОБЕД							
	Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	100	1,30	4,00	11,40		86,80	43/2016г
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90		146,00	54-8с/2022г
	Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,66	3,55		176,22	401/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20		280,44	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:	830	30,80	29,34	118,10		857,90	

Примечание:

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