

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3

Н.Н. Закотий

январь 2024г

Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

январь 2024г

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

Возрастная категория : 12 лет и старше

Сезон : зима-весна

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "ХлебПРОДинформ" Лапина 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. изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Капуста квашеная **	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24, 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	
Плов (свинина лопатка б/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
обогащенный йодказеином	800	39,64	24,77	111,37	826,85	
ИТОГО ЗА ОБЕД						

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебипродлинформ" Лапшина 2004 г 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 общеобразовательных организациях. Госпотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,41	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	50	0,50	0,03	3,00	14,30	Таблица № 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	250	35,00	29,00	41,84	568,80	394/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23тп/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	43,88	31,52	99,37	857,56	

День 3 СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебипродлинформ" 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. Госпотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучина В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке *	100	0,80	0,10	1,70	4,37	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,00	39,00	170,09	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г

ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,51	23,79	121,04	816,00	
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

ЧЕТВЕРГ

День 4						
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 Сборник рецептов одного 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 Кучина В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Свекла отварная дольками	100	1,00	0,11	5,77	28,00	54-283/2022г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	14,00	13,50	9,00	213,50	401/1994
Картофельное пюре	180	3,83	6,23	23,76	167,27	54-11 г/2022г
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
обогащенный йодказеином						
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	30,00	27,24	82,56	697,53	18/2016г

ПЯТНИЦА

День 5						
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
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и бул. инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	54-203/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г
Котлета (свинина лопатка 6/кг)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г.
Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,50	26,77	115,01	839,85	18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД					
Капуста квашеная **	100	1,80	0,10	4,40	25,70
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
Плов (свинина лопатка 6/к)	250	28,75	20,40	31,25	423,50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60
Легко пищеваримый изюм - в/с	50	4,25	0,25	27,00	127,25
обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,64	24,77	111,37	826,85

ВТОРНИК

День 7					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД					
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,41
Морковь отварная дольками	50	0,50	0,03	3,00	14,30
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74
Тефтели (свинина лопатка 6/к)	100	11,61	5,55	14,50	154,44
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	15,00	64,80

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный подказеином	55	4,67	0,27	29,70	139,98	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЪД	815	30,87	23,97	120,15	828,13	

СРЕДА

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	общественных школ "Хлебродолинформ" Латвия 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 учреждениях изданий для обучающихся образовательных организаций Кушна В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Огулец соленый в нарезке *	100	0,80	0,10	1,70	4,37	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	250	35,00	29,00	41,84	568,80	394/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	47,75	36,55	93,44	889,07	

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	общееобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липкина 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. изданий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	100	1,00	0,11	5,77	28,00	54-283/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
Гуляш (свинина лопатка 6/кг)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	190	9,17	8,65	35,00	303,00	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	190	0,57	0,00	31,16	131,10	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	25,78	24,66	92,14	746,30	

ПЯТНИЦА

День 10							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного 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	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы			
	Капуста квашеная **	100	3,10	0,90	3,90	36,10	Таблица № 24, 1994 г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
	Биточек (свинина лопатка 6/кг)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г

Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49	508/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	35,48	25,96	115,98	842,96	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей