

Согласованно:
 Директор
 МБОУ СОШ №3

Утверждаю:
 ИП Пилигина
 Марина Евгеньевна

Закотий Н.Н.

Пилигина М.Е.



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

1 неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
	Тефтели	90	15,34	22,14	2,51	270,66	423/1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004

Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 , 1994 692/2004
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,04	38,27	74,01	744,63	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Х.Габиров/Линфорус" Лапшина 2004 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	374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Свекла отварная дольками						
Горошек зеленый						
консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	54-283/2022г. Таблица № 24 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,52	22,53	105,01	720,43	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица, тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Канюста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,36	28,95	88,73	740,97	

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебродлиформ" Ташина 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.

ЧЕТВЕРГ

День 4							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал		
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г	
Плов из пшеницы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,92	21,36	102,52	690,00		

Сборник рецептов блюд при
образовательных школах
"Хлебродшницформ" 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 образовательных
организациях. Роспотребнадзор 2022г.

ПЯТНИЦА

День 5							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал		
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004	
Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004	
Морковь отварная дольками						54-273	
Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица № 24, 1994г	
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД		21,98	24,30	103,01	718,58		

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебродлициформ" 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.

2 НЕДЕЛЯ

Понедельник

День 6

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания "Хлебпролинформ" Липинна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/11994
Каша рассыпчатая пшенная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	54-153/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	37,36	31,72	103,77	853,45	

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродитиформ" Ленинна 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.	
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	374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Свекла отварная дольками						
Горошек зеленый	60	1,00	0,30	6,40	32,00	
Консервированный отварной	180	0,54	0,00	29,00	118,00	54-283/2022г. Таблица № 24 1994г 639/2004г
Компот из смеси сухофруктов						
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,52	22,53	105,01	720,43	Распоряжение

Среда

День 8									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая и пищевая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании в школах "Хлебпродиформ" Тамбана 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.			
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022			
Плов из пшеницы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004			
Икра кабачковая	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994 стр.566			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34	164,58	639/2004г			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение			
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,60	17,22	109,90	685,00				

четверг

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая и ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 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.
ОБЕД						
		белки	жиры	углеводы		
Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Пшеница, тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
Морковь отварная дольками						54-273
Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица № 24 1994г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	27,40	80,21	685,04	

День 10

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тертельи	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 1994г
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,49	30,15	84,41	691,03	