

Согласовано :  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 3

Утверждаю:  
 ИП Пилыгина  
 Марина Евгеньевна

Закотий Н.Н.



**Примерное двухнедельное меню обедов 83-17 для обучающихся с 12 лет и старше  
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Нововаштинска  
 на 2024-2025 учебный год.**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

1 неделя  
 ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,5	120,0	138/2004
	Тертели	100	10,63	12,37	10,93	196,6	462/2004
	Макаронные изделия отварные	180	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
	Икра кабачковая	100	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0	5,85	24,1	54-23гн/2022
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,100	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>20,76</b>	<b>29,22</b>	<b>79,33</b>	<b>661,65</b>	

ВТОРНИК

День 2		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы		
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем		250	1,7	5,1	10,3	93,8	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами		100	11,7	6,5	5,6	127,7	374/2004
Рис отварной		180	4,5	7,38	46,26	269,46	511/2004
Свекла вареная		50	0,9	0,00	3,73	25,0	Таблица 1994
Зеленый горошек консерв.		50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов		180	0,54	0	28,26	115,2	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	22,54	19,33	108,6	711,0	

среда

День 3		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	6,2	5,6	22,3	165,0	139/2004
Птица тушеная в томатном соусе		100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Капуста квашеная		100	2,7	0,15	6,6	28,5	таблица 1994г

Каша пшеничная	180	7,92	9	46,08	300,0	508/2004 г
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	50,9	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>30,75</b>	<b>24,6</b>	<b>93,88</b>	<b>714,0</b>	
четверг						

День 4									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при обшеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Дагшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г			
		белки	жиры	углеводы					
		ОБЕД							
		Суп картофельный с макаронными изделиями							
		250	2,9	2,5			21	118	140/2004
		Плов из пшны							
		200	16,2	15,8			36,2	351,0	492/2004
		Икра кабачковая							
		100	2	9			0	88,3	Таблица
		Компот из смеси сухофруктов							
200	0,6	0	31,4	128	639/2004				
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином									
50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение				
ИТОГО ЗА ОБЕД									
800	25,5	27,75	111,7	795,83					
пятница									

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при обшеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Дагшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		

ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	87,5	124/2004	
Тертые	100	11,8	13,74	12,14	218,4	462/2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	260	332/2004	
Морковь отварная	50	0,6	0,04	3,6	17,2	Таблица 1994	
Зеленый горошек консерв.	50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994	
Компот из свежих плодов	180	0,36	0	31,86	128,9	631/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>24,26</b>	<b>25,81</b>	<b>114,35</b>	<b>792,3</b>		

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлинформ" Латвия 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
		белки	жиры	углеводы			
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	165,0	139/2004	
Гуляш (свинина лопатка)	100	12	12,66	3,56	176,2	401/1994	
Каша пшеничная	180	7,74	12,42	44,64	329,4	508/2004 г	
Икра свекольная	100	2,16	7	11,33	119,0	78/2004	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>30,34</b>	<b>37,78</b>	<b>120,89</b>	<b>956</b>		


**ВТОРНИК**

**День 7**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,1	10,3	93,8	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	6,5	5,6	127,7	374/2004
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	269,46	511/2004
Свекла вареная	50	0,9	0,00	3,73	25,0	Таблица 1994
Зеленый горошек консерв.	50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2	639/2004
Хлеб пшеничный из муки выс обогатенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,9	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>22,54</b>	<b>19,33</b>	<b>108,6</b>	<b>711,0</b>	

**СРЕДА**

**День 8**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	118	140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	492/2004

Икра кабачковая	100	2	9	0	88,3	Таблица
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	25,5	27,75	111,7	795,83	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественного питания "Хлебпродинформ" Латвия 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	87,5	124/2004
Птица тушеная в томатном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	260	332/2004
Морковь отварная	50	0,6	0,04	3,6	17,2	Таблица 1994
Зеленый горошек консерв.	50	1,5	0,25	3,65	29,0	Таблица 1994
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	50,9	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	24,33	21,82	78,45	614,6	

ПЯТНИЦА

День 10						
---------	--	--	--	--	--	--

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
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,5	120,0	138/2004
Тефтели	100	10,63	12,37	10,93	196,6	462/2004
Каша пшеничная	180	7,74	12,42	44,64	329,4	508/2004 г
Икра кабачковая	100	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
Кофейный напиток	180	0,18	0	5,85	24,1	54-23гн/2022
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,100	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	23,25	35,49	88,72	774,05	