

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Согласованно:
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
1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД			углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	96,50	138/2004
Тефтели	100	11,54	13,74	209,42	423/1994

Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 , 1994
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,05	34,30	130,35	924,30	

ВТОРНИК

День 2

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
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,37	10,01	9,31	192,81	374/2004	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004	
Свекла отварная дольками							
Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,40	0,25	7,38	54,00	54-283/2022г, Таблица № 24 1994г	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80		
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,24	22,85	124,61	833,52		

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92		116,80	54-8с/2022г
Птица ,тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97		298,63	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,21	7,64	33,97		237,48	508/2004
Капуста квашеная	100	2,70	0,15	6,60		28,50	Таблица № 24 , 1994 г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00		130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60		101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,10	29,20	126,06		913,37	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций 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 /2022г
Плов из птицы	250	28,75	20,40	31,25	423,50	492/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	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	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,67	30,01	110,87	859,00	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебпродинформ" Лапино 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г) или	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-23/2022г
овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,18	27,39	123,42	838,91	

2 НЕДЕЛЯ

понеделник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапино 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (филе птицы)	100	25,70	14,50	4,50	251,30	401/1994
Каша рассыпчатая пшениная	180	7,74	12,42	44,64	329,40	508/2004
Капуста квашеная	100	2,70	0,15	6,60	28,50	Табл. № 24, 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	44,32	31,29	122,26	945,80	

вторник

День 7							
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
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	416/1994г	
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	54-203/2022г	
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80		
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,45	25,64	129,46	859,08		

среда						
День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общесобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общесобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	394/1994г
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-2з/2022г
или овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34	164,58	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	37,52	31,86	113,09	888,05	

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Птица ,тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	51,65	54-213/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,03	30,92	129,96	942,08	

пятница

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
обогащенный йодказеином	800	29,18	35,51	125,73	929,25	
ИТОГО ЗА ОБЕД						