

Согласовано :

Директор

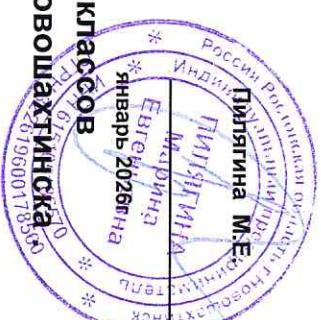
МБОУ СОШ №3



Утверждаю:

ИП Пилигина

Марина Евгеньевна



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	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептур 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		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма 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 (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	
Соки вырабатываемые						54-12м/2022г
Промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,64	24,77	114,12	837,85	

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липщина 2004 г Сборник рецептур 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 общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
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 (филе птицы)	250	35,00	29,00	41,84	568,80	394/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	44,28	31,52	124,27	958,76	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпрофинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма 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
Тфтели (филе птицы)	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,51	23,79	121,04	816,00	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпроект" 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. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,40	0,25	7,38	54,00	54-203/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-136/2022г
Котлета (филе птицы) в соусе	100	14,16	12,88	12,71	224,08	416/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	7,64	33,97	237,48	508/2004г
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	30,05	24,11	111,04	798,64	18/2016г

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Листина 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 кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Свекла отварная дольками	80	1,20	0,13	6,93	33,69	54-283/2022г
Суп картофельный с крупной (гречка)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004
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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,56	24,92	131,90	887,27	18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Листина 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. Роспотребнадзор 2022г.
Капуста квашеная **	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	Таблица № 24, 1994 г
Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	54-8с/2022г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	133,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,64	24,77	114,12	826,85	

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Ланшина 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		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма 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
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (филе птицы)	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
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	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,96	23,90	129,05	855,31	

СРЕДА

День 8						
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		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Огулец соленый в нарезке *	100	0,80	0,10	1,70	4,37	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушна В.Р. Москва 2016г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	35,00	29,00	41,84	568,80	138/2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	394/1994г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	639/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	42,12	33,53	115,19	924,92	18/2016г

ЧЕТВЕРТ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпрофинформ" Листинина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Респотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Свежета 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
Птица тушеная в сметане с овощами	100	31,48	6,96	19,62	267,04	54-25м/2022г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,23	10,39	39,48	296,35	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный подказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	47,35	20,70	112,93	827,37	18/2016г

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпрофинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Респотребнадзор 2022г.
Капуста квашеная **	100	3,10	0,90	3,90	36,10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	200	2,52	2,16	18,12	102,00	Таблица № 24 , 1994 г 54-7с/2022г
Суп картофельный с макаронными изделиями						
Биточек (филе птицы) в соусе	100	14,16	12,88	12,72	223,57	416/1994 г
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49	508/2004г
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	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	35,84	25,96	134,48	915,12	

Примечание:

Отурец солёный в нарезке * - Допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - Допускается выдача иных овощей