

Согласованно:

Директор

МБОУ СОШ № 3

Закотий Н.Н.

Сентябрь 2026 г



Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

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 рецептов блюд для Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Икра из кабачков (консервы)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24, 1994
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,45	28,50	104,42	759,98	

ВТОРНИК						
День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	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	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,42	22,33	103,07	710,83	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица, тушеная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57	253,81	444/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,72	28,09	109,69	814,43	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г
Плов (ссыянина)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
Икра из кабачков (консервы)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	33,15	27,15	94,54	750,11	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Горошек зеленый консервированный	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-203/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,05	24,23	99,59	708,33	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

понедельник						
День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (свинина)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Табл. № 24, 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	40.79	25.42	100,12	794,83	

ВТОРНИК

История						
День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС. БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
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	374/2004г
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Горошек зеленый консервированный	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-20s/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25,21	22,32	101,37	706,90	

среда

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022
Рагу из овощей	200	7,42	26,44	37,95	419,44	184/2016г
Огурец соленый в нарезке	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл №24/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,4	128	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	12,88	28,78	99,63	709,06	

четверг

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004г
Птица, тушенная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57	253,81	444/1994г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Горошек зеленый консервированный	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-20з/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,67	26,47	102,00	764,61	

пятница

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Икра из кабачков (консервы)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	Таблица № 24 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,28	32,89	108,69	818,89	