

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 24
 Саакян А.В.



Утверждаю:
 ИП Пиллягина
 Марина Евгеньевна
 ИП



Двухнедельное меню обедов для обучающихся 5-11 классов
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 12 лет и старше

1 неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мардук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004
	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	1,60	265,90	413/2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	13,50	54,72	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	22,93	43,63	97,10	872,79	

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	5,10	10,30	93,75	110/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,60	5,10	5,60	110,70	374/2004
	Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,30	7,40	8,50	105,80	81/2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организаций 2001гг Кушма В.Р. 639/2004
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	21,19	25,13	115,12	771,26	

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,20	5,60	22,30	165,00	139/2004
	Птица тушеная в томатном соусе	100	12,04	9,74	2,24	144,78	444/1994
	Каша пшеничная	180	7,74	12,42	44,64	321,30	508/2004
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87,10	43/2004
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	54,72	685/2004
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	30,11	33,01	107,78	849,25	

ЧЕТВЕРТ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ Б.ЛОДА	ВЕС Б.ЛОДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,00	140/2004
	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	2,00	9,00	0,00	89,00	Таблица 1994 стр.566
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,250	27,00	127,25	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	24,55	26,55	106,60	763,45	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ Б.ЛОДА	ВЕС Б.ЛОДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	87,50	124/2004
	Тфтели	100	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994
	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	46,20	314,76	510/2004
	Горошек консервированный	100	1,33	0,26	5,53	29,78	Таблица 1994г стр. 560,562
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	25,16	29,61	122,19	856,69	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродивформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,50	3,00	18,30	113,00	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,60	5,10	5,60	110,70	374/2004
	Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004
	Салат из блочкоянной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87,10	43/2004
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,68	55,80	686/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	21,82	20,73	108,94	712,41	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродивформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,20	5,60	22,30	165,00	139/2004
	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	1,60	265,90	413/2004
	Каша пшенная	180	7,74	12,42	44,64	321,30	508/2004
	Икра свекольная	100	2,40	4,10	13,00	130,00	78/2004
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	30,53	46,17	126,00	1073,8	

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродивформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	87,50	124/2004
	Птица, тушеная в томатном соусе	100	12,04	9,74	2,24	144,78	444/1994
	Макаронные изделия отварные (консервы стерилизованные)	180	6,30	7,38	42,30	260,82	332/2004
	Кофейный напиток	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица 1994
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	180	0,18	0	13,5	54,72	692/2004
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	24,07	28,57	91,24	719,17	Распоряжение

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ Б.ЛЮДА	ВЕС Б.ЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004
	Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994
	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	46,20	314,76	510/2004
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,30	7,40	8,50	105,80	81/2016
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	54,72	Сборник рецептур блюд для обучающихся образовательных организаций 2001г Кучма В.Р. 685/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	24,75	37,65	113,30	891,05	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ Б.ЛЮДА	ВЕС Б.ЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,00	140/2004
	Шов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,10	8,90	87,10	43/2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23,95	22,65	115,50	761,55	