

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №24



Саакян А.В.

февраль 2023г

Утверждено:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

февраль 2023 г

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
	Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24, 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,04	38,27	74,01	744,63	

ВТОРНИК

День 2		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" 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						
		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	374/2004
		Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
		Свекла отварная дольками						
		Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	64-283/2022г., Таблица № 24 1994г
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г
		Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
		ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,52	22,53	105,01	720,43	

СРЕДА

День 3		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" 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		
		Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
		Птица, тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
		Каша рассыпчатая пшеничная	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
		Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
		Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
		ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,36	28,95	88,73	740,97	

ЧЕТВЕРТ

День 4		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	54-7с /2022г
Щюв из птны	200	14,80	14,80	27,20	492/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	Таблица № 24 1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,92	21,36	102,52	690,00

ПЯТНИЦА

День 5		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	124/2004
Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	332/2004
Морковь отварная дольками	60	0,80	0,16	3,32	54-27з
Зеленый горошек консервированный отварной	180	0,36	0,00	31,86	Таблица № 24 , 1994г
Компот из свежих плодов	20	1,70	0,10	10,80	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,98	24,30	103,01	718,58

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004
	Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	88,22	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,65	21,44	80,89	648,52	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ". 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.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
	Капса рассыпчатая пшениная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	54-15з/2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,57	40,81	102,23	895,51	

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
	Птица, тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Морковь отварная дольками						54-27з
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица № 24 1994г
	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	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	27,40	80,21	685,04	

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	образовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 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
	Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 1994г
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,49	30,15	84,41	691,03	

ПЯТНИЦА

День 10		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	54-7с /2022г
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	492/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	таблица № 24 1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,40	17,22	100,96	