



10-ти дневное меню обедов ОБЗ 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 рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни обучающихся "Хлебобродяжка" Липшица 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятой общественной питания Маркузе 1994 г
			белки	жиры		
	ОБЕД					
	Суп картофельный с курицей (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50
	Сосиска отварная	50	15,34	22,14	2,51	270,66
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,95
	Яйца из кабачков (консервы стрипсолианные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00
	Корюшый филе из муки ВС	130	0,18	0,90	6,50	26,72
	Хлеб пшеничный из муки ВС	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,97	40,73	83,27	806,63

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни обучающихся "Хлебобродяжка" Липшица 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятой общественной питания Маркузе 1994 г
			белки	жиры		
	ОБЕД					
	Бурд с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	14,73	9,01	8,38	173,53
	Рис отваренный с овощами	150	4,52	6,11	39,37	246,55
	Селедка отварная с овощами	60	1,00	0,30	6,40	32,00
	Горошек зеленый консервированный	180	0,54	0,90	29,00	118,00
	Хлеб пшеничный из муки ВС	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25,45	24,99	114,27	782,43

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни обучающихся "Хлебобродяжка" Липшица 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятой общественной питания Маркузе 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовская область 2022г.
			белки	жиры		
	ОБЕД					
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
	Пюре картофельное в томатном соусе	50	13,51	11,16	5,91	178,08
	Капуста расстегай пшеничная	150	7,94	12,35	39,68	301,63
	Каша овсяная	60	1,08	0,86	2,64	15,42
	Чай с сахаром	180	0,18	0,90	6,50	26,80
	Хлеб пшеничный из муки ВС	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	29,58	30,15	90,71	751,63

ЧЕТВЕРТ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Справка рецептур блюд при общеобразовательных школах "Учебно-образовательный центр" Латвия 2004 г. Справка рецептур блюд для предприятий общественного питания Маршук 1994 г.
			белки	жиры		
ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронами	200	2,52	2,16	18,12	102,00
	Пюре из картофеля	200	14,80	14,80	27,20	301,20
	Хлеб из маисов	50	0,60	4,20	4,20	37,00
	Хлеб пшеничный из муки выс	40	3,40	0,20	21,60	101,60
	облагоденная поджаренном	20	0,83	2,46	9,26	62,00
	Кондитерское изделие	20	22,85	23,82	111,78	752,100
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720				

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Справка рецептур блюд при общеобразовательных школах "Учебно-образовательный центр" Латвия 2004 г. Справка рецептур блюд для предприятий общественного питания Маршук 1994 г.
			белки	жиры		
ОБЕД						
	Шоколадная каша с вареньем	200	1,98	4,02	9,12	80,58
	Тертая капуста	90	12,37	12,37	11,16	197,53
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,65
	Морковь отварная дольками	60	0,60	0,16	3,32	17,84
	Зеленый горошек консервированный	180	0,36	0,00	31,86	128,68
	Компот из свежих плодов	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	облагоденная поджаренном	20	0,83	2,46	9,26	62,00
	Кондитерское изделие	720	24,89	26,76	112,27	780,58
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720				

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Вес в покла (г.)	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих классов школ образовательных учреждений "Хабаровск" - Иашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марус. 1994 г.
		белки	жиры		
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,44	4,16	13,20	96,00 1382/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,36	10,11	15,91	220,07 374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55 511/2004
Карпуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42 Таблица 1994 г. стр. 551
Конфитный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80 692/2004
Хлеб пшеничный из муки высобогащенный поршанком	20	1,70	0,10	10,80	88,22 Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,28	82,00 Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,21	25,00	97,68	757,06

ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес в покла (г.)	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих классов школ образовательных учреждений "Хабаровск" - Иашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марус. 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2021г.
		белки	жиры		
ОБЕД					
Суп картофельный	200	4,24	4,02	15,92	116,80 54-ж.с/2021
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66 413/2004
Каша рассыпчатая пшеница	150	6,45	10,35	37,20	267,75 508/2004
Мясо свиное	60	1,30	4,20	6,80	71,40 54-152/2022
Хлеб пшеничный из муки высобогащенный поршанком	180	0,54	0,90	28,26	115,20 639/2004
Кондитерское изделие	20	1,70	0,10	10,80	50,90 Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,28	82,00 Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,50	43,27	110,75	954,71

СРЕДА

Наименование блюда	Вес в покла (г.)	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих классов школ образовательных учреждений "Хабаровск" - Иашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марус. 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2021г.
		белки	жиры		
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58 124/2004
Птица тушеная 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	60	0,80	0,16	3,32	17,84 Таблица 1984г. стр. 560
Зеленый горошек консервированный отварной	180	0,18	0,00	6,50	26,80 54-2.10/2021г.
Чай с сахаром	20	1,70	0,10	10,80	50,90 Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки высобогащенный поршанком	20	1,70	0,10	10,80	50,90 Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	27,40	80,86	687,72

ЧЕТВЕРТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "А.Леброндифора" - Лашива 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Терфени	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,94	12,35	39,68	301,63	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994-стр 568
Картофельный салат	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,00	Расширение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,48	9,28	42,00	Расширение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	23,21	35,66	94,85	792,36	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "А.Леброндифора" - Лашива 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронами	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7х/2022г
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
Каша манная	60	1,08	0,06	2,64	11,40	таблица 1994-стр 561
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	4,51	0,41	30,21	142,57	Расширение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,48	9,28	42,00	Расширение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,44	9,89	118,83	747,17	