



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

Утверждено:
 ил. Пиряева
 Мария Евгеньевна
 Педагог М.Е.

10-ти дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 12 лет и старше

1 неделя
 ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозероформ" Лашина 2004; Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марков 1994 г.
		белки	углеводы		
ОБЕД					
Суп картофельный с вермишелью	250	1,80	5,20	120,00	138/2004
Сосиска отварная	100	11,10	23,90	265,90	413/2004
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	291,42	332/2004
Икра из кабачков	100	1,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994г
Консервы стерилизованные	180	0,18	0,09	36,72	692/2004
Каша гречневая с маслом	20	1,70	0,10	10,80	Рационные
Хлеб пшеничный из муки выс	20	23,88	45,38	849,94	Рационные
Итого за обед	830				

ВТОРНИК

ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	5,10	10,30	93,90	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,11	15,91	220,07	374/2004
Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	265,73	511/2004
Салата отварная докторская	100	1,66	0,50	10,66	53,78	54-263/2022г. Таблица № 24 1994г
Горошек зеленый консервированный	100	0,54	0,08	2,08	118,90	639/2004
Хлеб пшеничный из муки выс	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Рационные
Итого за обед	830	27,38	25,54	116,04	803,38	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозероформ" Лашина 2004; Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марков 1994 г. и таблицы меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Рационный сборник 2022г.	
		белки	углеводы			
ОБЕД						
Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07	54-36/2022г
Пюре картофельное в томатном соусе	100	15,01	12,40	6,56	197,88	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	9,53	14,82	47,62	361,98	506/2004
Каша овсяная	100	1,80	8,10	4,40	25,70	Таблица № 24 1994 г
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	6,50	36,90	54-24/2022г
Хлеб пшеничный из муки выс	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Рационные
Итого за обед	830	33,52	32,48	95,78	809,33	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборные рецепты блюд приобщения к правосудию "А.А.С.Берлин" - Ламина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону 2021г.
		белки	жиры		
ОБЕД					
Супкарфельный с макаронами и зеленью	250	2,90	2,50	21,00	118,10
Пюре из картофеля	200	14,80	14,80	27,20	301,20
Мясо из картофеля (фарш с картошкой)	100	1,00	7,00	7,00	95,00
Компот из фруктов	200	0,00	0,00	31,40	128,00
Хлеб пшеничный из муки выс	50	4,25	0,25	27,00	127,25
обогатщенный витамином	800	33,55	24,55	113,60	709,55
ИТОГО ЗА ОБЕД					Распределение

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборные рецепты блюд приобщения к правосудию "А.А.С.Берлин" - Ламина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону 2021г.
		белки	жиры		
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,48	5,83	11,70	100,79
Гречка	100	13,74	13,74	12,40	228,22
Макаронные изделия спагетти	180	8,10	9,18	44,10	423,1994
Морковь отварная дольками	100	1,33	0,26	5,53	332,2004
горошек консервированный отварной	180	0,36	0,00	31,86	291,42
Компот из свежих плодов	200	0,00	0,00	31,86	291,42
Хлеб пшеничный из муки выс	20	1,70	0,18	10,80	54,273
обогатщенный витамином	830	27,71	28,31	116,09	631,72004
ИТОГО ЗА ОБЕД					Распределение

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни обучающихся общеобразовательных школ "А.С.Макаренков" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маркс 1994 г
		белки	жиры		
ОБЕД					
Суп картофельный с картошкой (пшено)	250	1,80	5,20	16,40	138/2004
Рыба тушеная с помидором и овощами	100	16,36	10,11	15,91	374/2004
Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	511/2004
Каша пшеничная	100	1,80	0,10	4,40	Таблица № 24 1994 г
Берберийский салатик	180	0,18	0,00	6,50	692/2004
Хлеб пшеничный из муки высобогащенный подзащитном	20	1,70	0,10	10,30	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	27,26	25,24	93,48	747,52

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни обучающихся общеобразовательных школ "А.С.Макаренков" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маркс 1994 г
		белки	жиры		
ОБЕД					
Суп овощной	250	5,30	5,83	19,90	54 № 2022г
Сосиски отварная	100	11,10	23,90	1,60	413/2004
Каша пшеничная с овощами	120	2,16	3,24	11,16	508/2004
Икра свекольная	60	1,70	12,52	44,64	64/15/02/22г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	579/2004
Хлеб пшеничный из муки высобогащенный подзащитном	30	2,36	0,15	16,20	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	28,34	45,70	117,40	994,27

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни обучающихся общеобразовательных школ "А.С.Макаренков" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маркс 1994 г
		белки	жиры		
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,48	5,83	11,40	124/2004
Птица тушеная в томатном соусе	100	15,01	12,40	6,56	197/88
Макаронные изделия отварные	180	0,10	9,18	44,10	332/2004
Морковь отварная дольками	100	1,33	0,26	5,53	54/273
Горошек консервированный отварной	180	0,18	0,00	6,50	Таблица № 24 1994г
Чай с сахаром	30	2,55	0,15	16,20	54/21/2022г
Хлеб пшеничный из муки высобогащенный подзащитном	840	29,65	27,02	90,29	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД					723,02

ЧЕТВЕРТ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛОДА	ВЕС БЛОДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блока при обработке пищевых продуктов "Хлебозащитформ". Листовая 2004 г Сборник рецептов блока для предприятий общественного питания Маргук, 1994 г
			белки	жиры		
	ОБЕД					
	Суп картофельный с крутой греч.	250	1,80	5,20	120,00	138/2004
	Тфетин	100	13,74	12,40	228,22	423/1994
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	9,53	14,82	361,98	505/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	26,80	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки высобогащенный йодизирован	30	2,55	0,15	76,35	Ресурсы
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	28,80	40,91	908,35	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛОДА	ВЕС БЛОДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блока при обработке пищевых продуктов "Хлебозащитформ". Листовая 2004 г Сборник рецептов блока для предприятий общественного питания Маргук, 1994 г
			белки	жиры		
	ОБЕД					
	Суп картофельный с макаронами и капустой	250	2,90	2,50	21,00	54,7/2002
	Плов из птицы	200	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Каша с капустой	100	1,80	4,40	25,70	Таблица № 24 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	128,00	632/2004
	Хлеб пшеничный из муки высобогащенный йодизирован	60	5,10	0,30	152,70	Ресурсы
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	25,20	37,70	725,70	