

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

февраль 2023 г. № 24

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

I неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолиформ", Лашина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марузе, 1994 г.
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с зеленью (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	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица 1994 стр.566
Кефирный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004
Хлеб пшеничный из муки выс обоглащенный изделие	20	1,70	0,10	10,40	50,90	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>24,81</b>	<b>47,84</b>	<b>95,76</b>	<b>911,94</b>	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолиформ", Лашина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марузе, 1994 г.
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
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	228,07	374/2004
Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	266,73	511/2004
Салата отварная дольками						
Горошек зеленый консервированный отварной	100	1,66	0,50	10,66	53,78	54-283/2022 Таблица 1994г. стр.565
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Хлеб пшеничный из муки выс обоглащенный изделием	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>28,31</b>	<b>28,00</b>	<b>125,30</b>	<b>865,38</b>	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолиформ", Лашина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марузе, 1994 г. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Ростовской области, 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,00	146,07	54-86/2022г. 44/1/1994
Птица тушеная в томатном соусе	100	15,01	12,40	6,42	177,88	608/2004
Картофель отварной	180	9,53	0,82	4,62	34,88	Таблица 1994г. стр.551
Картофель отварной	180	0,10	4,00	28,70	26,80	54-219/2022г.
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,72	
Хлеб пшеничный из муки выс обоглащенный изделием	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>34,45</b>	<b>34,91</b>	<b>105,04</b>	<b>871,33</b>	

ЧЕТВЕРТ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебодолиформ" Лапиша 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. Ростовская обл. 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с макаронами и капустой	250	2,90	2,50	21,00	119,10	
	Пюре из кабачков	200	14,80	14,30	27,20	301,20	
	Котлеты с фаршем (котлеты с фаршем)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	
	Колбаса вареная	200	0,60	0,00	31,40	125,00	
	Хлеб пшеничный из муки выс	50	4,25	0,25	27,00	127,25	
	облаженный поджаренном	20	0,93	2,46	9,26	62,00	
	Кондитерское изделие	820	24,48	27,01	122,86	831,55	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебодолиформ" Лапиша 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. Ростовская обл. 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Щи из свежей капусты с вареным	240	3,48	5,03	11,40	100,79	
	Тертая капуста	100	13,74	13,74	12,40	238,22	
	Макаронные изделия отварные	180	6,10	9,18	44,10	291,42	
	Морковь отварная дольками	100	1,33	0,26	5,53	29,78	
	горошек консервированный отварной	180	0,36	0,00	31,86	128,88	
	Компот из свежих плодов	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	Хлеб пшеничный из муки выс	20	0,93	2,46	9,26	62,00	
	облаженный поджаренном						
	Кондитерское изделие	850	28,64	30,77	125,35	891,99	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хаброландиформ", Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры углеводы		
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп картофельный с крутой (пшено)	250	1,80	5,20	16,50	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,11	15,91	374/2004
	Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	511/2004
	Карпуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	Таблица 1994 г. стр. 551
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки высобогащенный подслаженным	20	1,70	0,10	10,80	Распоряжение
	Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	850	28,19	27,70	102,74	809,52

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хаброландиформ", Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры углеводы		
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	54,8/2022
	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	265,90	413/2004
	Каша рисовая с овощами	180	7,74	12,42	44,64	508/2004
	Яйца свекольная	60	1,30	4,20	6,80	54-15/2022
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	63/2004
	Хлеб пшеничный из муки высобогащенный подслаженным	30	2,36	0,15	16,20	Распоряжение
	Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	820	29,27	48,16	126,66	1056,27

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хаброландиформ", Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры углеводы		
	<b>ОБЕД</b>					
	Щи из свежей капусты, с картофелем	250	2,48	5,03	11,40	124/2004
	Пюре картофельная в томатном соусе	100	15,01	12,40	6,56	444/1994
	Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	332/2004
	Морковь отварная дольками	100	1,33	0,26	5,53	Таблица 1994г. стр. 560
	Горошек консервированный отварной	180	0,18	0,00	6,50	54-273
	Чай с сахаром	30	2,55	0,15	16,20	54-271/2022
	Хлеб пшеничный из муки высобогащенный подслаженным	20	0,93	2,46	9,26	Распоряжение
	Кондитерское изделие	860	30,58	29,48	99,55	785,02
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>					

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд приобщественных столов "Хлебодарифера", Липинка 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г.
		белки	жиры углеводы		
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с крутой (рис)	250	1,80	5,20 16,50	120,00	130/2004
Тфтели	100	13,74	12,40 228,22	228,22	423/1994
Каши рисовые, пшеничная (кокосовый стабилизированные)	180	9,53	14,82 47,62	361,98	506/2004
Кофейный напиток	100	1,00	7,00 95,00	95,00	Таблица 1994 стр.566
Хлеб пшеничный из муки ВС обогащенный йодизированном	180	0,18	0,00 6,50	26,80	692/2004
Хлеб пшеничный из муки ВС обогащенный йодизированном	30	2,55	0,15 16,20	76,35	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46 9,26	62,00	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>29,73</b>	<b>43,37 115,48</b>	<b>970,35</b>	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд приобщественных столов "Хлебодарифера", Липинка 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г.
		белки	жиры углеводы		
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с макаронами влиевыми	250	2,90	2,50 21,00	118,10	54,7х/2002;
Плов из птицы	200	14,80	14,80 27,20	301,20	492/2004
Кавусти кашеви	100	1,80	0,10 4,40	25,70	Таблица 1994 г. стр.551
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00 31,40	128,00	639/2004
Хлеб пшеничный из муки ВС обогащенный йодизированном	60	5,10	0,30 32,40	152,70	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46 9,26	62,00	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>26,13</b>	<b>20,16 125,66</b>	<b>787,70</b>	