

Согласовано:

Директор

МБОУ Родионово-Несветаевская СОШ



Утверждаю:

ИП Пилигина

Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

август 2025г

10-ти дневное меню обедов ОВЗ 90-14 для обучающихся
муниципальных общеобразовательных организаций
Родионово-Несветаевского района.

Сезон : осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1					ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодоимформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							Таблица № 24, 1994 г
Капуста квашеная **	30	0,54	0,03	1,32	7,71		54-8с/2022г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80		403/1994г
Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50		639/2004г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60		18/2016г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	35,93	92,09	732,51		

ВТОРНИК

День 2							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук 1994 г "Хлебродиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,00	0,33	10,16	52,16		54-203/2022г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00		54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33	485,44		394/1994г
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00		639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	35,60	31,59	97,81	818,50		

СРЕДА

День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолю" Липина 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.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	
Тефтели (филе птицы)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	
Макаронные изделия отварные	180	5,25	6,15	35,25	217,00	
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30,14	31,84	91,93	780,69	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодаринформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,66	10,15	9,65	135,82	54-8 з/2022г
	или						
	Капуста квашеная *	100	3,10	0,90	3,90	36,10	Таблица № 24 1994г
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
	Биточек из филе птицы	90	16,61	18,68	13,84	289,92	116/1994г
	Макаронные отварные	190	5,25	6,15	35,25	217,00	516/2004г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	34,46	33,03	86,89	883,39	

ПЯТНИЦА

День 5		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук 1994 г. "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептур 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. Сборник рецептов блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
				белки	жиры	углеводы		
ОБЕД								
Горошек зеленый консервированный (отварной)		100	2,83	0,16	5,83	36,83	54-203/2022г	
Шпи из свежей капусты вегетарианские		200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г	
Котлета (филе птицы)		60	11,08	12,45	9,22	193,38	416/1994г	
Соус красный основной		40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г	
Каша пшеничная рассыпчатая		180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб пшеничный		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,33	28,24	81,72	711,30		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолюшко". Лапица 2004 г Сборник рецептур 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Капуста квашеная	50	0,93	0,27	1,17	10,83	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	36,22	24,79	91,94	735,63	

ВТОРНИК

День 7									
ВТОРНИК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебполиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г			
		белки	жиры	углеводы					
ОБЕД									
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	81/2016			
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004			
Тефтели (филе птицы)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г			
Каша пшеничная	180	8,2	7,64	33,97	237,51	508/2004г			
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г			
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г			
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,09	33,33	90,65	801,20				

День 8

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Огурец соленый в нарезке *	80	0,80	0,10	1,70	4,37	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Суп картофельный с крупой (рис)	250	9,38	9,00	20,50	202,31	
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Таблица № 24, 1994 г 138/2004 394/1994г 54-2 гн/2022г 18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	40,86	38,20	66,83	769,82	

ЧЕТВЕРГ

День 9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептур 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 2021г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	81/2016
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
Гуляш (филе птицы)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	403/1994
Макароны отварные	180	5,25	6,15	35,25	217,00	332/2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	16,20	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	22,29	32,13	98,34	752,81	

ПЯТНИЦА

Днев. 10		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформа" Лашина 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. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г.
				белки	жиры	углеводы		
ОБЕД								
Капуста квашеная **		100	3,10	0,90	3,90	36,10	Таблица № 24 1994г	
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,52	2,16	18,12	102,00		
Биточек (филе птицы)		50	9,23	10,38	7,69	161,15	54-7с/2022г	
Соус красный основной		50	4,93	2,50	5,03	62,42		
Каша гречневая рассыпчатая		180	12,12	9,82	46,14	321,49	416/1994 г	
Кофейный напиток		200	0,20	-	15,00	60,80	528/1994г	
Хлеб пшеничный		20	1,70	0,10	10,80	50,90	508/2004г	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	33,80	25,86	106,68	794,86	54-23гн/2022г	
							18/2016г	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - Допускается выдача иных овощей