

Согласовано :  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 14

Утверждаю:  
 ИП Пилягина  
 Марина Евгеньевна

АКИМЕНКО С.А.



Пилягина М.Е.

2022 г

## Двухнедельное 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	образовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,2	96,0	138/2004
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,3	413/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0	13,5	54,72	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,100	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>21,36</b>	<b>49,72</b>	<b>99,39</b>	<b>930,93</b>	

**ВТОРНИК**

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	общественные школы "Хлебродиформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,0	110/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	374/2004
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,6	511/2004
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,14	4	5,46	58,2	81/2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,100	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>20,62</b>	<b>32,12</b>	<b>121,55</b>	<b>858,8</b>	

**СРЕДА**

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлебродиформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132	139/2004
	Щица, тушеная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,4	444/1994
	Каша пшенная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Салат из белокочанной капусты.	60	0,84	3,06	5,34	52,3	43/2004
	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54,7	685/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,9	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>26,57</b>	<b>39,16</b>	<b>111,9</b>	<b>908,0</b>	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,40	140/2004
	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994 стр.566
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	23,32	33,60	126,40	902,40	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004
	Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Морковь отварная,зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица 1994г стр .560,562
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,9	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	22,60	37,77	128,84	947,45	



## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марзук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,00	2,40	14,64	90,40	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	374/2004
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,6	511/2004
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,3	43/2004
	чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,68	55,80	686/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,9	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>20,69</b>	<b>29,96</b>	<b>113,25</b>	<b>808,84</b>	

### ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марзук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,3	413/2004
	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	78,00	78/2004
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,3	115,20	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>26,68</b>	<b>53,4</b>	<b>128,54</b>	<b>1103,2</b>	

## СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004
	Птица, тушенная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	141,38	444/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	1,2	5,4	0	53,00	Таблица 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0	13,5	54,72	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>22,37</b>	<b>36,26</b>	<b>94,77</b>	<b>807,00</b>	

## ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,2	96,0	138/2004
	Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,14	4	5,46	58,2	81/2016
	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54,7	Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организаций 20016г Кучма В.Р.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,9	685/2004
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>22,6</b>	<b>41,9</b>	<b>117,8</b>	<b>939,65</b>	Распоряжение

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,40	140/2004
	Щюв из пшны	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,3	43/2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	Кондитерское изделие	40	1,60	12,400	25,20	220,00	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>23,56</b>	<b>32,46</b>	<b>127,54</b>	<b>897,66</b>	