

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 40

Самарская Е.А.

январь 2026 г.

Утверждаю:

ИП Пятагина
Марина Евгеньевна

ПЯТИГИНА
Марина М.В.
Евгеньевна

январь 2026 г.

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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : зима-весна

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

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		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 Кучиа В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Капуста квашеная **	80	1,44	0,08	3,52	20,56	Таблица № 24, 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (филе птицы)	210	24,15	17,13	26,25	355,77	54-12м/2022г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	33,83	21,43	102,84	739,53	

ВТОРНИК

ВТОРНИК							
День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапина 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 обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,33	0,06	2,33	11,18	54-203/2022г
	Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	210	24,17	24,36	22,95	407,72	394/1994г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированным	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	32,32	26,80	98,20	759,28	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

**ВЕС БЛЮДА
(г.)**

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.

ОБЕД

белки

жиры

углеводы

**Энергетическая
ценность, ккал**

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродинформ" Ланшина 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. Роспотребнадзор 2022г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных
изделий для обучающихся образовательных
организаций Кучма В.Р.
Москва 2016г

Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г

Огурец соленый в нарезке *

Борщ с капустой и картофелем

Тефтели (филе птицы)

Макаронные изделия отварные

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный
йодказеином

ИТОГО ЗА ОБЕД

2,62

148,74

219,42

255,52

124,20

50,90

801,40

1,02

14,00

12,40

36,48

29,52

10,80

104,22

0,06

7,06

13,74

9,76

0,00

0,10

30,72

0,48

6,38

11,54

5,44

0,54

1,70

26,08

60

200

100

160

180

20

720

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-203/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022г
Котлета (филе птицы) в соусе	100	14,64	13,75	13,02	234,39	416/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	160	9,98	9,23	35,09	263,35	508/2004г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	29,90	26,32	97,79	752,02	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродниформ" Лапшина 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. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы			Сборник рецептов блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	ОБЕД							
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-283/2022г	
	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004г	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,77	374/2004г	
	Рис отварной	160	3,84	9,60	38,08	254,08	508/2004	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,84	27,01	109,31	809,00		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК						
День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Капуста квашеная **	80	1,44	0,08	3,52	20,56	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (филе птицы)	210	24,15	17,13	26,25	355,77	54-12 м/2022г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	33,83	21,43	102,84	739,53	

ВТОРНИК

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (филе птицы)	100	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	160	5,44	9,76	36,48	255,52	516/2004г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,75	30,73	109,23	824,37	

СРЕДА

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

ВЕС БЛЮДА
(г.)

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.

Энергетическая
ценность, ккал

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродлинформ" Ланшина 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. Роспотребнадзор 2022г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных
изделий для обучающихся образовательных
организаций Кучма В.Р.
Москва
2016г

Табл № 24 стр 563 Сб рецептов 1994 г

138/2004

394/1994г

639/2004г

18/2016г

ОБЕД

Огурец соленый в нарезке *

Суп картофельный с крупой (рис)

Жаркое по-домашнему (филе птицы)

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный
йодказеином

ИТОГО ЗА ОБЕД:

углеводы

жиры

белки

7,63

1,19

0,07

0,56

70

96,50

13,25

4,18

1,47

200

407,72

22,95

24,36

24,17

210

128,00

31,40

0,00

0,60

200

101,80

21,60

0,20

3,40

40

741,65

90,39

28,81

30,20

720

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ							
День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" 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. Госпотребнадзор 2022г.
							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД					25,20	54-283/2022г
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	57,08	54-13 с/2022 г
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	242,85	54-25 м/2022г
	Птица тушеная в сметане с овощами	100	28,63	6,33	17,84	246,98	508/2004
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	124,20	639/2004г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52		18/2016г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	42,47	18,33	102,12	747,21	

ПЯТНИЦА

День 10		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ". Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы		
							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
ОБЕД							Таблица № 24, 1994 г
Капуста квашеная **	80	1,44	0,08	3,52	20,56		54-7с/2022г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00		416/1994 г
Биточек (филе птицы) в соусе	100	14,64	13,75	13,02	234,39		508/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91		707/2004г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	730	30,94	24,28	115,91	805,92		

Примечание:

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