

Согласованно:
Директор
МБОУ СОШ № 40



Утверждаю:
ИП Пилагина
Марина Евгеньевна



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапыша 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.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп каргофельный с крупной (рис)	250	1,84	5,23	16,56	120,67	138/2004г
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24/ 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	24,72	35,25	119,12	882,61	

ВТОРНИК					
День 2					
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
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	6,26	121,82	110/2004 г
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	19,63	12,01	231,29	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	269,46	511/2004г
Свекла отварная дольками	100	1,50	0,16	42,08	54-283/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	30,41	25,91	830,75

СРЕДА						
День 3						
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
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07	54-8с/2022г
Птица , тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,38	11,16	46,20	314,76	508/2004г
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24 , 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	36,73	33,58	125,53	951,26	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	54-7с /2022г
Плов (свинина)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	5,05	11,56	11,20	169,04	Таблица № 24/ 1994 г 639/2004г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	39,25	34,76	107,30	898,94	182016г

ПЯТНИЦА

День 5		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Липинина 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 образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
				белки	жиры	углеводы		
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с картошкой			250	2,77	5,63	12,77	113,83	124/2004г
Тефтели (свинина)			100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные			180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)			100	2,81	0,15	5,83	35,91	54-203/2022г
Компот из смеси сухофруктов			180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином			20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	27,46	28,80	114,16	816,68	

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Латвия 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.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07	54-8с/2022г
Гуляш (свинина)	100	25,70	14,50	4,50	251,30	401/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,42	508/2004г
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Табл. № 24, 1994г 639/2004 г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	47,16	29,55	114,00	910,59

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	6,26	13,83	121,82	110/2004 г	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29	374/2004г	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	54-203/2022г	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	31,73	25,92	116,15	824,80		

среда						
День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродоформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	54-7с/2022г
Рагу из овощей	250	9,28	33,05	47,44	524,33	394/1994г
Огулец соленый в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл №24/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,4	128	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	15,53	35,95	113,99	841,63	

четверг

День 9						
четверг						
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
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,77	5,63	12,77	113,83	124/2004г
Птица ,тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,15	5,83	35,95	54-203/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	35,94	32,25	117,73	905,93	

Сборник рецептов блюд и типовых
меню для организаций питания
обучающихся 1-4 классов в
общеобразовательных организациях.
Роспотребнадзор 2022г.

ПЯТНИЦА

День 10		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Латвия 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г		
	ОБЕД			белки	жиры	углеводы				
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,84	5,23	16,56	120,67	138/2004г			
	Тефтели (свинина)	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г			
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,38	11,16	46,20	314,76	508/2004г			
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	5,05	11,56	11,20	169,04	Таблица № 24/ 1994г			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г			
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	28,05	41,79	125,42	979,99				