

Согласованно:
Директор
МБОУ СОШ № 40



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



10-ти дневное меню обедов 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	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004	
Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994	

Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	70	0,70	4,90	4,90	66,50	Таблица № 24, 1994
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	21,61	29,20	112,41	798,88	

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	200	2,03	5,01	11,06	97,45	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	110/2004	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	374/2004	
Свекла отварная дольками						511/2004	
Горошек зеленый консервированный отварной	60						
Компот из свежих плодов	200	1,00	0,30	6,40	32,00	54-283/2022г, Таблица № 24 1994г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004г	
	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,38	22,53	111,41	745,63	Распоряжение	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица , тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
Капуста квашеная	70	1,26	0,07	3,08	17,99	Таблица № 24 , 1994 г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	32,65	26,03	108,03	796,97	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал
						Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродинформ" Липинна 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.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с макаронными изделиями						
Плов из птицы	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	200	16,20	15,80	36,20	351,00	492/2004
Компот из свежих плодов	80	0,80	5,60	5,60	76,00	Таблица № 24 1994
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004г
	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,62	23,66	106,12	723,10	

ПЯТНИЦА

День 5									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г		
		белки	жиры	углеводы					
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12		80,58	124/2004		
Тфтели	90	10,39	12,37	11,16		197,53	423/1994		
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75		242,85	332/2004		
Овощи в нарезке**									
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	70	0,57	0,11	1,75		10,27	54-23/2022г		
или									
овощи в нарезке**									
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	70	0,56	0,07	1,19		7,63	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г		
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55		144,60	707/2004г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80		50,90	Распоряжение		
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	22,55	24,32	106,32		734,36			

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (филе птицы)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994
Каша рассыпчатая пшенная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Табл. № 24, 1994г
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	37,00	27,58	106,01	822,67	

вторник

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004	
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	416/1994г	
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	70	1,97	0,12	4,08	25,28	54-203/2022г	
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24,00	25,72	112,57	778,38		

среда

День 8

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапино 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00		54-7с/2022
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	23,02	23,20	21,86	388,32		394/1994г
Овощи в нарезке**							
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	80	0,65	0,12	2,00	11,68		54-2з/2022г
или							
овощи в нарезке**							
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	80	0,64	0,08	1,36	8,72		Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,4	143,2		631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,93	25,66	89,54	704,82		

четверг

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Птица , тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213/2022г
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,04	27,44	112,54	817,58	

День 10

пятница

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	70	0,70	4,90	4,90	66,50	Таблица № 24 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	21,01	30,85	114,16	818,33	