

Согласовано :  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 34



Кораблева Т.С.

Утверждаю:  
 ИП Пилягина  
 Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 12 лет и старше

**1 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупной (рис)	250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004
	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	1,60	265,90	413/2004
	Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица 1994 стр.566
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта с добавлением йодказеина	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>23,88</b>	<b>45,38</b>	<b>86,50</b>	<b>849,94</b>	

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	5,10	10,30	93,90	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,11	15,91	220,07	374/2004
Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	266,73	511/2004
Свекла отварная дольками						
Горошек зеленый консервированный отварной	100	1,66	0,50	10,66	53,78	54-283/2022г Таблица 1994г , стр565
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>27,38</b>	<b>25,54</b>	<b>116,04</b>	<b>803,38</b>	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 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		
<b>ОБЕД</b>						
Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07	54-8с/2022г
Птица тушеная в томатном соусе	100	15,01	12,40	6,56	197,88	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	9,53	14,82	47,62	361,98	508/2004
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица 1994 г ,стр 551
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2гп/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>33,52</b>	<b>32,45</b>	<b>95,78</b>	<b>809,33</b>	



ЧЕТВЕРГ

День 4		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" Лашина 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		
		<b>ОБЕД</b>						
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	54-7с/2022г
		Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
		Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	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	50	4,25	0,25	27,00	127,25	Распоряжение
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>23,55</b>	<b>24,55</b>	<b>113,60</b>	<b>769,55</b>	

ПЯТНИЦА

День 5		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" Лашина 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		
		<b>ОБЕД</b>						
		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,48	5,03	11,40	100,79	124/2004
		Тфтели	100	13,74	13,74	12,40	228,22	423/1994
		Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
		Морковь отварная дольками Зеленый горошек консервированный отварной	100	1,33	0,26	5,53	29,78	54-27з Таблица 1994г стр. 560
		Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
		Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>27,71</b>	<b>28,31</b>	<b>116,09</b>	<b>829,99</b>	

# 2 НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,80	5,20	16,50	120,00 138/2004	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,11	15,91	220,07 374/2004	
	Рис отварной	180	5,42	9,73	39,37	266,73 511/2004	
	Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70 Таблица 1994 г. стр 551	
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80 692/2004	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	88,22 Распоряжение	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>27,26</b>	<b>25,24</b>	<b>93,48</b>	<b>747,52</b>	

## ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 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		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07 54-8с/2022г	
	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	1,60	265,90 413/2004	
	Каша рассыпчатая пшениная	180	7,74	12,42	44,64	321,30 508/2004	
	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	70,20 54-15з/2022г	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20 639/2004	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,36	0,15	16,20	75,60 Распоряжение	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>28,34</b>	<b>45,70</b>	<b>117,40</b>	<b>994,27</b>	



## СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,48	5,03	11,40	100,79	124/2004
	Птица тушеная в томатном соусе	100	15,01	12,40	6,56	197,88	444/1994
	Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
	Морковь отварная дольками Зеленый горошек консервированный отварной Чай с сахаром	100 180	1,33 0,18	0,26 0,00	5,53 6,50	29,78 26,80	54-273 54-2гп/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	840	29,65	27,02	90,29	723,02	

## ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупной (рис)	250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004
	Тефтели	100	13,74	13,74	12,40	228,22	423/1994
	Каша рассыпчатая пшеничная (консервы)	180	9,53	14,82	47,62	361,98	508/2004
	Икра из кабачков стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица 1994 стр.566
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	840	28,80	40,91	106,22	908,35	

**ПЯТНИЦА**

День 10		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук 1994 г
				белки	жиры	углеводы		
		<b>ОБЕД</b>						
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	54-7с /2022г
		Шлов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
		Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица 1994 г ,стр 551
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
		Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	60	5,10	0,30	32,40	152,70	Распоряжение
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>25,20</b>	<b>17,70</b>	<b>116,40</b>	<b>725,70</b>	