

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 34



Утверждают:
 ИП Пилягина
 Марина Евгеньевна



**10-ти дневное меню обедов ОВЗ для обучающихся 1-4 классов
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

1 НЕДЕЛЯ
 ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродиформ" Лашина 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
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994 стр.566
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,97	40,73	83,27	806,63	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г
ОБЕД						Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марзук 1994 г
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Свекла отварная дольками	60	1,00	0,30	6,40	32,00	54-283/2022г Таблица 1994г, стр665
Горошек зеленый консервированный отварной	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Компот из смеси сухофруктов	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
Кондитерское изделие	720	25,45	24,99	114,27	782,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД						

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марзук 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Птица, тушеная в томатном соусе	90	13,51	11,16	5,91	178,08	54-8с/2022г
Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,94	12,35	39,68	301,63	444/1994
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	508/2004
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	Таблица 1994 г, стр 551
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	54-2гв/2022г
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	29,58	30,15	90,71	751,63	Распоряжение

ЧЕТВЕРГ

День 4	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 меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г
	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	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	22,85	23,82	111,78	752,00	

ПЯТНИЦА

День 5	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 меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
	Тефтели	90	12,37	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Морковь отварная дольками	60	0,80	0,16	3,32	17,84	54-27з Таблица 1994г стр .560
	Зеленый горошек консервированный отварной	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Компот из свежих плодов	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
	Кондитерское изделие	720	24,89	26,76	112,27	780,58	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	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		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,36	10,11	15,91	220,07	374/2004
	Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	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
	Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,21	25,00	97,68	757,06	

ВТОРНИК

День 7	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 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,50	43,27	110,75	954,71	

СРЕДА

День 8		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г. Меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58 124/2004
Птица тушеная 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
Морковь отварная дольками	60	0,80	0,16	3,32	17,84 54-273 Таблица 1994г стр.560
Зеленый горошек консервированный отварной	180	0,18	0,00	6,50	26,80 54-2гв/2022г
Чай с сахаром	20	1,70	0,10	10,80	50,90 Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином					
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	27,40	80,86	687,72

ЧЕТВЕРГ

День 9		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	образовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50 138/2004
Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53 423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,94	12,35	39,68	301,63 508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00 Таблица 1994г стр.566
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	50,90 Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00 Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	23,21	35,66	94,85	792,36

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродлиформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марзук 1994 г
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с./2022г	
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	11,40	таблица 1994г стр 561	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	40	4,51	0,41	30,21	142,57	Распоряжение	
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,44	19,89	118,83	747,17		