

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 34



Кораблева Т.С.

февраль 2023 г

Утверждаю:

ИП Пилагина
Марина Евгеньевна



Пилагина М.Е.

февраль 2023 г

10-ти дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов 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 рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	
	Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,04	38,27	74,01	744,63	
						Таблица № 24, 1994 692/2004 Распоряжение	

День 2

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 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
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 № 24 1994г
Горошек зеленый консервированный отварной	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г
Компот из смеси сухофруктов	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	700	24,52	22,53	105,01	720,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД						

СРЕДА

День 3

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 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
Птица ,тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД						

ЧЕТВЕРГ

День 4	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 Сборник рецептов блюд и типовых 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 № 24 1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,92	21,36	102,52	690,00	

ПЯТНИЦА

День 5	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 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			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
	Морковь отварная дольками						54-27з
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица № 24 , 1994г
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,98	24,30	103,01	718,58	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, 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	14,73	9,01	8,38	173,53	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 № 24, 1994 г
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,65	21,44	80,89	648,52	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" 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 образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				
			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	29,00	118,00	639/2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,57	40,81	102,23	895,51	

СРЕДА

День 8		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Липнина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г.
БЛ (г.)	белки			жиры	углеводы			
		ОБЕД						
20	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004	
90	90	Птица ,тушенная в томатном соусе	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994	
15	150	Макаронные изделия отварные	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004	
60	60	Морковь отварная дольками	0,80	0,16	3,32	17,84	54-273 Таблица № 24 1994г	
18	180	Зеленый горошек консервированный отварной	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гв/2022г	
20	20	Чай с сахаром	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
70	700	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	29,42	27,40	80,21	685,04		
		ИТОГО ЗА ОБЕД						

ЧЕТВЕРГ

День 9		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Липнина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
БЛ (г.)	белки			жиры	углеводы			
		ОБЕД						
20	200	Суп картофельный с крупой (рис)	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004	
90	90	Тфтели	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994	
15	150	Каша рассыпчатая пшеничная	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004	
60	60	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 1994г	
18	180	Кофейный напиток	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004	
20	20	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
70	700	ИТОГО ЗА ОБЕД	20,49	30,15	84,41	691,03		

ПЯТНИЦА

День 10		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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-гс /2022г	
Плов из пшны	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	таблица № 24 1994г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,40	17,22	100,96	648,42		