



Утверждаю:
ИП Пилигина
Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

Август 2025 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
		белки	жиры	углеводы	
ОБЕД					
Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50
Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53
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
Соки выработываемые					
Промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90
обогащенный йодказеином					
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,45	28,50	108,16	774,94
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.					
138/2004					
423/1994					
332/2004					
Таблица № 24, 1994					
707/2004					
Распоряжение					

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" Лапиша 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. 110/2004	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53		
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55		
Свекла отварная дольками Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	54-283/2022г. Таблица № 24 1994г 639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,52	22,53	105,01	720,43		

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липина 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. Распотреблятор 2022г.
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54,8г/2022г
Птица, тушенная 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
Каша с квашеной	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Соки вырабатываемые						
Промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
обогащенный йодказеином						
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,41	26,02	104,04	779,96	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродинформ" 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 общественных организациях. Ростребнадзор 2022г.
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	16,20	15,80	36,20	351,00	492/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	80	0,80	5,60	5,60	76,00	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 подкаменном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,82	23,66	102,12	707,90	Распоряжение

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебобулочный" Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общепитательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Шн из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Т-фтели	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) или овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	60 60	0,49 0,48	0,09 0,06	1,50 1,02	8,77 6,54	54-23/2022г Табл № 24 стр 563 Сб реч 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,33	24,29	102,35	717,33	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6

День 6					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных столовых "Хлебодолюшко". Лапина 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 общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД					
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	54-8с/2022г
Гуляш (филе птицы)	90	23,13	13,05	4,05	401/1994
Капша расстегнутая пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	Табл. № 24, 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	639/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодированным	20	1,70	0,10	10,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	37,14	27,58	99,61	797,47

вторник

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	
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 общественнообразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	110/2004	
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	416/1994г	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	528/1994г	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,10	3,50	21,66	511/2004	
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	54-203/202г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	707/2004г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,66	25,70	108,44	760,32	Распоряжение	

среда

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолюшко" Лапина 2004 г Сборник рецептур 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) или овощи в нарезке**	80	0,65	0,12	2,00	11,68	54-23/2022г
Огурец соевый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл № 24 стр 563 С6 реч 1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34	164,58	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,33	25,66	94,48	726,20	

День 9

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпрофинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
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 смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодом	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,18	27,44	106,14	792,38	

День 10

						Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебпродинформ" Листинг 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупной (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	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24. 1994г
Соки выработываемые						
Промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,85	30,15	109,91	794,39	