

Согласовано:

Директор

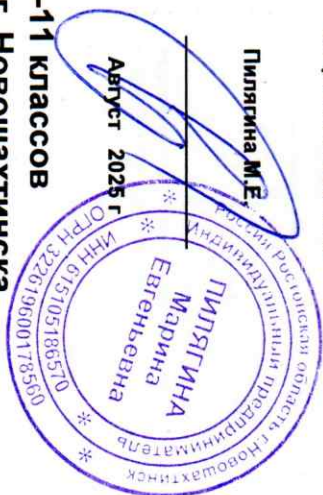
МБОУ СОШ № 34



Утверждаю:

ИП Пилигина

Марина Евгеньевна



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 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 "Хлебипролинформ" 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 общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
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 № 24 , 1994
Соки вырабатываемые						
промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,05	34,30	130,35	924,30	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных питаниях "Хлебпролинформ" 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	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,37	10,01	9,31	192,81	374/2004	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004	
Свекла отварная дольками Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,40	0,25	7,38	54,00	54-283/2022г, Таблица № 24 1994г	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,24	22,85	124,61	833,52		

СРЕДА

День 3

Лист № 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебполиформ" 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 общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица, тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,21	7,64	33,97	237,48	508/2004
Каша кукурузная	100	2,70	0,15	6,60	28,50	Таблица № 24, 1994 г
Соки выработанные						
Промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки выс	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
обогащенный йодказеином						Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,10	29,20	126,06	913,37	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебодаринформ" Лапишна 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. Роспотребнадзор 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	250	28,75	20,40	31,25	423,50	492/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный модказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,67	30,01	110,87	859,00	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпирогинформ" Липецка 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 общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тертельи	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г) или	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-23/2022г
овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 Сб рещ 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказанном	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,18	27,39	123,42	838,91	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпролинформ" Липина 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 гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (филе птицы)	100	25,70	14,50	4,50	251,30	401/1994
Каша рассыпчатая пшениная	180	7,74	12,42	44,64	329,40	508/2004
Каша кавашенная	100	2,70	0,15	6,60	28,50	Табл. № 24, 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004 г
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	44,32	31,29	122,26	945,80	

вторник

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
						Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебпродформ" Лапино 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 общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г. 110/2004
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	416/1994г
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	54-204/2022г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,45	25,64	129,46	859,08	

среда

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлебпролинформ". Лаппина 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)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	394/1994г
Овощи в нарезке** Огулец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г) или	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-23/2022г
овощи в нарезке** Огулец соевый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 С6 ред. 1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34	164,58	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	37,52	31,86	113,09	888,05	

День 9

четверг

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпролинформ" Лапиша 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.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Птица, тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	51,65	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 йодизированном	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,03	30,92	129,96	942,08	Распоряжение

ПИТАНИЕ

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебодолинформ" Лапины 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тфтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994г
Соки выработанные	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,18	35,51	125,73	929,25	