



Согласованно:

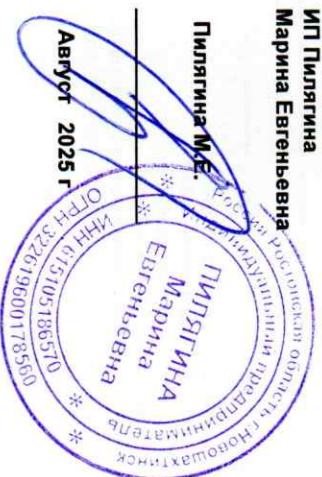
Директор

МБОУ СОШ № 34

Утверждаю:

ИП Пилигина

Марина Евгеньевна



10-ти дневное меню обедов ОБЗ 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 "Хлебпродлинформ" Липнина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД						
Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Терфтели	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
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	70	0,70	4,90	4,90	66,50	Таблица № 24 , 1994
Соки выработываемые	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	21,61	29,20	112,41	798,88	

ВТОРНИК

День 2

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных столовых "Хлебодолюшки" Лапина 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.
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	
Свежая отварная капуста Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20	54-283/2022г., Таблица № 24 1994г 631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,38	22,53	111,41	745,63	

Распоряжение

54-283/2022г. Таблица № 24. 1994г

631/2004г

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпрофинформ" Латвия 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	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	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
Каша кукурузная	70	1,26	0,07	3,08	17,99	Таблица № 24 , 1994 г
Соки выработываемые						
Промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
обогащенный йодизированном						
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	32,65	26,03	108,03	796,97	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебодолюшки" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания образующихся 1-4 классов в образовательных 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	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 свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный йодированным	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,62	23,66	106,12	723,10	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебниформ" Липнина 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	7,66	36,75	242,85	332/2004
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г) или	70	0,57	0,11	1,75	10,27	54-23/2022г
овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	70	0,56	0,07	1,19	7,63	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодированным	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	22,55	24,32	106,32	734,36	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лапшина 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.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (филе птицы)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994
Каша рассыпчатая пшениная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Компот из свежих плодов	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Табл. № 24, 1994г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	37,00	27,58	106,01	822,67	Распоряжение

СТОРОНИК

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебобулочные изделия" Листовая 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	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	416/1994г	
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	70	1,97	0,12	4,08	25,28	54-203/2022г	
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24,00	25,72	112,57	778,38		

среда

День 8

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпроинформ" 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 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** Огулец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	80	0,65	0,12	2,00	11,68	54-23/2022г
или овощи в нарезке** Огулец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994г
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,4	143,2	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,93	25,66	89,54	704,82	

четверг

День 9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпирольформ" 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 общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД				
Пи из свежей капуста с картофелем	200	белки 1,98 жиры 4,02 углеводы 9,12	80,58	124/2004
Пития, 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
Кукуруза консервированная	60	1,20 0,20 6,10	31,30	54-213/2022г
Компот из свежих плодов	200	0,40 0,00 35,40	143,20	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный йодказеином	20	1,70 0,10 10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,04 27,44 112,54	817,58	

Питание

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпролинформ" Липнина 2004 г Сборник рецептов 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
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)	70	0,70	4,90	4,90	66,50	Таблица № 24 1994г
Соки выработанные	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за ОБЕД	730	21,01	30,85	114,16	818,33	