

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 16

Кузьмина Н.А.

январь 2024г.



Утверждаю:  
ИП Пилягина  
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

январь 2024 г.



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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : зима-весна

**1 неделя**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	120,24	639/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	126,35	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>34,61</b>	<b>23,20</b>	<b>112,08</b>	<b>794,56</b>	

**ВТОРНИК**

<b>День 2</b>						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица№ 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	47	3,99	0,23	25,38	119,61	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>737</b>	<b>37,42</b>	<b>28,21</b>	<b>99,05</b>	<b>800,03</b>	

**СРЕДА**

<b>День 3</b>						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	27	2,29	0,13	14,58	68,71	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>737</b>	<b>26,74</b>	<b>23,95</b>	<b>118,37</b>	<b>799,77</b>	



**ЧЕТВЕРГ**

<b>День 4</b>						
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
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з/2022г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	13,29	13,00	8,80	204,60	401/1994
Пюре картофельное	150	13,16	7,20	21,75	204,45	520/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>38,23</b>	<b>30,15</b>	<b>88,45</b>	<b>781,95</b>	

**ПЯТНИЦА**

<b>День 5</b>						
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
		белки	жиры	углеводы		
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г
Котлета (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	27	2,29	0,13	14,58	68,71	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>737</b>	<b>29,91</b>	<b>26,96</b>	<b>110,08</b>	<b>807,11</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
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
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	47	3,99	0,23	25,38	119,61	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>737</b>	<b>34,41</b>	<b>23,18</b>	<b>113,74</b>	<b>801,18</b>	

### ВТОРНИК

День 7						
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
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	13,27	8,21	15,46	188,81	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	27	2,29	0,13	14,58	68,71	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>737</b>	<b>29,87</b>	<b>27,17</b>	<b>107,29</b>	<b>800,39</b>	



## СРЕДА

День 8						
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
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	47	3,99	0,23	25,38	119,61	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>737</b>	<b>41,83</b>	<b>33,24</b>	<b>95,00</b>	<b>843,97</b>	

## ЧЕТВЕРГ

День 9						
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
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	13,29	13,00	8,80	204,60	401/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>28,63</b>	<b>27,55</b>	<b>105,08</b>	<b>785,91</b>	

**ПЯТНИЦА**

<b>День 10</b>						
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
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	Таблица № 24 , 1994 г
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	54-7с/2022г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	416/1994 г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	528/1994г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	508/2004г
Кондитерское изделие	30	1,50	2,55	12,00	76,95	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	27	2,29	0,13	14,58	68,71	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	737	30,85	25,47	111,01	800,08	18/2016г

**Примечание:**

Огурец соленый в нарезке \* - допускается выдача иных овощей  
 Капуста квашеная\*\* - допускается выдача иных овощей