

Согласованно:
Директор
МБОУ СОШ №16

Кузьмина Н.А.

Август 2024 г.

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

Август 2024г.

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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформа" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации 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	
	Тефтели	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	
						Распоряжение	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ", Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринимат общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
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						
Горошек зеленый						
консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	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	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 "УдмуртИнформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятый общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации 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	54-2гп/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,36	28,95	88,73	740,97	

ЧЕТВЕРГ

День 4		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодолюбки" 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 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		
Шлов 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		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 "Хлебродлиформ", Липинин 2004 г. Сборник рецептов блюд для приоритетный общественного питания Марчук 1994 г. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации 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	12.4/2004
	Тертели	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						
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	54-27з
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	Таблица № 24 , 1994г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	631/2004г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,98	24,30	103,01	718,58	Распоряжение

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6		понедельник				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринимательского питания Маркус 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 (свинина лопатка б/к)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994
Каша рассыпчатая пшенная	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	37,36	31,72	103,77	853,45	

вторник

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ" Липецка 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					
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	97,45	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	173,53	374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	248,55	511/2004
Свекла отварная дольками					
Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	32,00	54-283/2022г. Таблица № 24. 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	118,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,52	22,53	720,43	

Среда

День 8		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Латвия 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мардук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню классов в общеобразовательных организациях. Распространен 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022	
Плов из пшны	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004	
Икра кабачковая	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994 стр.566	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34	164,58	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,60	17,22	109,90	685,00		

четверг

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолиформ" Липинна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Маркус 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
	Птица, 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
	Морковь отварная дольками						54-27з
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица № 24 1994г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн/2022г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	27,40	80,21	685,04	

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия 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
	Тефтели	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
	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	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,49	30,15	84,41	691,03	