

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 27



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



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 рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 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.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
	Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 , 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,04	38,27	74,01	744,63	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липщина 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						
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 в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,52	22,53	105,01	720,43	

День 3

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липщина 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 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
Каша овсяная	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	54-2гн/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	

ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,98	24,30	103,01	718,58
---------------	-----	-------	-------	--------	--------

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	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
	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
	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	88,22	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,65	21,44	80,89	648,52	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
	Каша рассыпчатая пшениная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	54-15с/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	29,57	40,81	102,23	895,51	

СРЕДА

День 8		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	124/2004
Птица тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	444/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	332/2004
Морковь отварная дольками					
Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	54-27з Таблица № 24 1994г
чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	27,40	80,21	685,04

ЧЕТВЕРГ

День 9		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	138/2004
Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	Таблица № 24 1994г
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	692/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,49	30,15	84,41	691,03

ПЯТНИЦА

День 10

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", 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
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	таблица № 24 1994г
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	700	22,40	17,22	100,96	648,42	