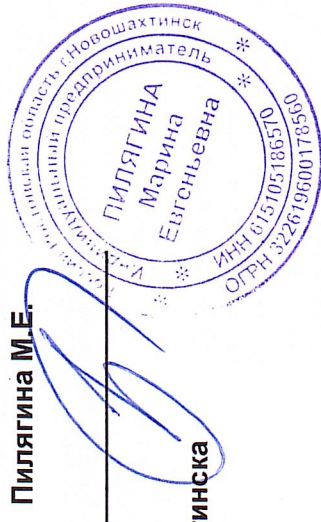


Приложение №3 к Контракту № 33 от 27 августа 2025 г.



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
понеделник

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
		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
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
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,45	28,50	108,16	774,94	

ВТОРНИК						
День 2						
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
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	
Свекла отварная дольками Горошек зеленый	60	1,00	0,30	6,40	32,00	54-283/2022г, Таблица № 24 1994г 639/2004г Распоряжение
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
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 "Хлебпродинформ" Лапина 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	54-8с/2022г
Птица ,тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	Таблица № 24 , 1994 г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,41	26,02	104,04	779,96

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных 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 общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.		
		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 смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,82	23,66	102,12	707,90	

ПЯТНИЦА

День 5						
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						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тефтели	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
Овощи в нарезке**						
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	60	0,49	0,09	1,50	8,77	54-23/2022г
или						
овощи в нарезке**						
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,33	24,29	102,35	717,33	

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании "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 образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
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 пшеница	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Табл. № 24, 1994г
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	37,14	27,58	99,61	797,47	

Вторник

День 7								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г	
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004		
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)	60	1,69	0,10	3,50	21,66	54-203/2022г		
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение		
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,66	25,70	108,44	760,32			

День 8 среда									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г		
		белки	жиры	углеводы			Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г		
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12		102,00	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	54-7с/2022	
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	23,02	23,20	21,86		388,32		394/1994г	
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г) или	80	0,65	0,12	2,00		11,68		54-2з/2022г	
Овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	80	0,64	0,08	1,36		8,72	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34		164,58		639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80		50,90		Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,33	25,66	94,48		726,20			

четверг

четверг							
День 9	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
							Сборник рецептур 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 ,тушенная 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 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	30,18	27,44	106,14	792,38	

пятница							
День 10		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическа я ценность, ккал	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	
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	
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,85	30,15	109,91	794,39		