

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

Согласованно:

Директор

МБОУ СОШ № 27

СОШ № 27

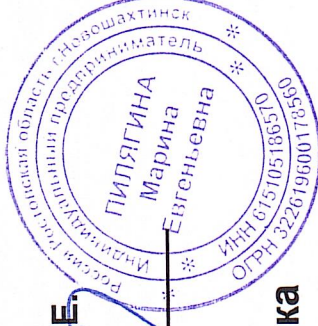
Антонова О.В.

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.



10-ти дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

1 неделя

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.	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004	
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994	
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004	

Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,05	34,30	130,35	924,30	

ВТОРНИК

День 2

День	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
								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	100	16,37	10,01	9,31	192,81	374/2004	
	Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004	
	Свекла отварная дольками							
	Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,40	0,25	7,38	54,00	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,24	22,85	124,61	833,52		

СРЕДА									
День 3									
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		
							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 , тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63			444/1994	
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,21	7,64	33,97	237,48			508/2004	
Капуста квашеная	100	2,70	0,15	6,60	28,50			Таблица № 24 , 1994 г	
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16			707/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80			Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,10	29,20	126,06	913,37				

ЧЕТВЕРГ

День 4						
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		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г
	250	28,75	20,40	31,25	423,50	492/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	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	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,67	30,01	110,87	859,00	

ПЯТНИЦА

День 5							
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.	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004	
Тфтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994	
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004	
Овощи в нарезке**							
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-23/2022г	
или							
овощи в нарезке**							
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,18	27,39	123,42	838,91		

2 НЕДЕЛЯ

понеделник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 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						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (филе птицы)	100	25,70	14,50	4,50	251,30	401/1994
Каша рассыпчатая пшенная	180	7,74	12,42	44,64	329,40	508/2004
Капуста квашеная	100	2,70	0,15	6,60	28,50	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	44,32	31,29	122,26	945,80	

вторник

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
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	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	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г
	Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,45	25,64	129,46	859,08	

День 8 среда						
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.
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	394/1994г
Овощи в нарезке**						
Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-2з/2022г
или						
овощи в нарезке**						
Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	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	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	37,52	31,86	113,09	888,05	

четверг

День 9						
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						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Птица , тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	51,65	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,03	30,92	129,96	942,08	

пятница

День 10						
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		
ОБЕД						
Суп каргофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,18	35,51	125,73	929,25	