

Согласованно: в общеобразовательной школе № 27 города Новошахтинска
Директор
МБОУ СОШ № 27
Антонова О.В.
Сентябрь 2026 г.

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

Сентябрь 2026 г.



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24, 1994
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Итого за ОБЕД	700	21,27	28,50	108,02	773,66	

День 2

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростовгребнавтор 2022г. 110/2004	
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,73	9,01	8,38	173,53		
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55		
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20		
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	631/2004г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,24	22,33	106,67	724,51	18/2016г	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-86/2022г
Птица тушеная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57	253,81	444/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	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
Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г
	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,54	28,09	113,29	828,11	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 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 (свинина)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	Таблица № 24 1994
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,95	27,15	98,54	765,31	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тфтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-203/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,87	24,23	103,19	722,01	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК							
День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	ОБЕД						
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Гуляш (свинина)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004
	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Табл. № 24, 1994г
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	40,61	25,42	103,72	808,51	

вторник

День 7

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
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	374/2004г
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-203/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25,03	22,32	104,97	720,58	

День 8						
среда						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 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
Рягу из овощей	200	7,42	26,44	37,95	419,44	184/2016г
Огурец соленый в нарезке	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл №24/1994г
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,4	143,2	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	12,68	28,78	103,63	724,26	

День 9

четверг

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 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							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12		80,58	
Птица, тушенная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57		253,81	124/2004г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75		242,85	444/1994г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50		21,27	516/2004г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86		128,88	54-203/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80		50,90	631/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,49	26,47	105,60		778,29	18/2016г

День 10						
пятница						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Икра из кабачков						
(консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	Таблица № 24 1994г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
обогащенный йодказеином						
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,10	32,89	112,29	832,57	