

Согласованно:
Директор
МБОУ СОШ № 27

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Антонова О.В.

Пилягина М.Е.

Сентябрь 2026 г

Сентябрь 2026 г

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис)		250	1,84	5,23	16,56	120,67	138/2004г
Тефтели		100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные		180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)		100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24/ 1994г
Компот из смеси сухофруктов		180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	24,72	35,25	119,12	882,61	



ВТОРНИК

ВТОРНИК						
День 2						
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
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	6,26	13,83	121,82	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. 110/2004 г
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	19,63	12,01	11,17	231,29	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г
Свекла отварная дольками	100	1,50	0,16	8,66	42,08	54-283/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	30,41	25,91	118,98	830,75	

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	250	5,30	5,03	19,90	146,07
	Птица тушеная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,38	11,16	46,20	314,76
	Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	36,73	33,58	125,53	951,26

ЧЕТВЕРГ

День 4		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
				белки	жиры	углеводы		
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	3,15	2,70	22,65	127,50	54-7с /2022г	
Плов (свинина)		250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)		100	5,05	11,56	11,20	169,04	Таблица № 24/ 1994 г	
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	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	39,25	34,76	107,30	898,94		

ПЯТНИЦА

День 5		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с картофелем		250	2,77	5,63	12,77	113,83	124/2004г	
Тфтели (свинина)		100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г	
Макаронные изделия отварные		180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г	
Горошек зеленый консервированный (отварной)		100	2,81	0,15	5,83	35,91	54-203/2022г	
Компот из смеси сухофруктов		180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	27,46	28,80	114,16	816,68		

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодошкол" 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 образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07	54-8с/2022г
Гуляш (свинина)	100	25,70	14,50	4,50	251,30	401/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,42	508/2004г
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Табл. № 24, 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	47,16	29,55	114,00	910,59	

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
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	6,26	13,83	121,82	110/2004 г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	54-203/2022г 639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	31,73	25,92	116,15	824,80	18/2016г

День 8 среда						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Липина 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 общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	54-7с/2022г
Рагу из овощей	250	9,28	33,05	47,44	524,33	394/1994г
Огурец соленый в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл №24/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,4	128	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированном	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	15,53	35,95	113,99	841,63	

четверг

четверг							
День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 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	250	2,77	5,63	12,77	113,83	124/2004г
	Птица тушеная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994г
	Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,15	5,83	35,95	54-203/2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	35,94	32,25	117,73	905,93	

пятица						
День 10						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапиша 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,84	5,23	16,56	120,67	138/2004г
Тефтели (свинина)	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,38	11,16	46,20	314,76	508/2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	5,05	11,56	11,20	169,04	Таблица № 24/ 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
обогащенный йодказеином	830	28,05	41,79	125,42	979,99	
ИТОГО ЗА ОБЕД						