

Согласованно:

Директор

МБОУ СОШ № 27

Антонова О.В.

Сентябрь 2026 г

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

Сентябрь 2026 г

Сентябрь 2026 г

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			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 смеси сухофруктов		180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,45	28,50	104,42	759,98	

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	97,45	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,73	9,01	173,53	374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	248,55	511/2004
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	25,20	54-283/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,42	22,33	103,07	710,83

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" 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 общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/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 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	700	30,72	28,09	109,69	814,43	

ЧЕТВЕРГ

День 4									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" 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 общественных 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 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	700	33,15	27,15	94,54	750,11				

ПЯТНИЦА

День 5		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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			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 смеси сухофруктов		180	0,54	0,00	28,26		115,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки 1В/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80		50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,05	24,23	99,59		708,33	

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

понедельник						
День 6						Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	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 (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 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	700	40,79	25,42	100,12	794,83	

День 7		вторник				
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
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	110/2004	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	173,53	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60				248,55	
Компот из смеси сухофруктов	180	1,69	0,09	3,50	511/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	0,54	0,00	28,26	21,27	54-203/2022г
					115,20	639/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
		25,21	22,32	101,37	706,90	

День 8 среда						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липинна 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 картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022
Рагу из овощей	200	7,42	26,44	37,95	419,44	184/2016г
Огулец соленный в нарезке	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл №24/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,4	128	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	12,88	28,78	99,63	709,06	

День 9

четверг

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ" Лапина 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	124/2004г	
Птица, тушенная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57	253,81	444/1994г	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	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	700	29,67	26,47	102,00	764,61		

День 10

Питание

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Латвия 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 (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 смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,28	32,89	108,69	818,89	