

Согласовано:
Директор
МБОУ ООШ № 38

Ермакова Т.В.

январь 2025г.

Утверждаю:

ИП Пилыгина
Марина Евгеньевна

Пилыгина М.Е.

январь 2025 г.

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

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон : зима-весна

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
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,32	20,60	97,96	706,42	

День 2

День 2						
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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями (свинина)	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему лопатка б/к	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,33	25,63	83,27	705,27	

СРЕДА

День 3							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
	Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
	Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	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	24,65	21,37	102,59	705,01		

ЧЕТВЕРГ

День 4							
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						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-283/2022г
	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004г
Пюре картофельное	150	13,16	7,20	21,75	204,45	520/2004г	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	38,17	23,61	76,03	673,93		

ПЯТНИЦА

День 5		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
				белки	жиры	углеводы		
		ОБЕД						
		Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-203/2022г
		Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-133/2022г
		Котлета (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
		Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
		Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98	508/2004
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
		Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
		ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,82	24,38	94,30	712,35	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродинформ" Липинина 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						
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,32	20,60	97,96	706,42	

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебпродформ" 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. Ростребнадзор 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	13,27	8,21	15,46	188,81	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,78	24,59	91,51	705,63	

День 8

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебпродинформ" Липщина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Огулец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	39,64	30,66	79,02	748,11	

ЧЕТВЕРГ

День 9		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания "Хлебпродформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы			Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД							
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20		25,20	54-283/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86		57,08	54-13 с/2022 г
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	13,29	13,00	8,80		204,60	401/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90		246,98	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52		124,20	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	27,13	25,00	93,08		708,96	

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 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.
						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	28,76	22,89	95,23	705,32	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей