

Согласовано:



Директор
МБОУ ООШ № 38

Бракова Е.В. МБОУ

январь 2026 г.

Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



Пилягина М.Е.

январь 2026 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". Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	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 (филе птицы)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	54-12м/2022г
	Соки выработываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
	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	100,71	717,42	

День 3

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродниформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Ростребнадзор 2022г.
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Тфтели (филе птицы)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г 110/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	423/1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	516/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	639/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,59	28,74	100,70	763,54	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 4												
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал							
		белки	жиры	углеводы								
ОБЕД												
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г						
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.						
Котлета (филе птицы) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Мучма В.Р. Москва 2016г						
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98							
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20							
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90							
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,82	24,38	94,30	712,35							

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных 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 ВР. Москва 2016г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
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 (филе птицы)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	54-12 м/2022г	
Соки выработываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г	
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	100,71	717,42		

День 7

ВТОРНИК

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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	54-20з/2022г Таблица№ 24 1994г
Тефтели (филе птицы)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	110/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	423/1994г
Сохи вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	516/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодизированным	20	1,70	0,10	10,80	50,90	707/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25,26	28,75	105,71	786,51	18/2016г

День 8

СРЕДА

О 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	энергетическая ценность, ккал		
ОБЕД							
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	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	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50		
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	28,06	23,20	33,50	455,04		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	200	0,60	0,00	31,40	128,00		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	3,40	0,20	21,60	101,80		
		34,01	27,64	100,77	783,96	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г 138/2004 394/1994г 639/2004г 18/2016г	

День 9

ЧЕТВЕРГ

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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кушма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	2 60	0,90	0,10	5,20	25,20	
Щи из свежей капусты вегетарианские	8 200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-28з/2022г
Птица тушеная в сметане с овощами	1 90	25,76	5,70	16,06	218,58	54-13 с/2022 г
Каша пшеничная рассыпчатая	1 150	9,36	8,66	32,90	246,98	54-25 м/2022г
Компот из смеси сухофруктов	1 180	0,54	0,00	29,52	124,20	508/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	1 20	1,70	0,10	10,80	50,90	639/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	1 700	39,60	17,70	100,34	722,94	18/2016г

ПЯТНИЦА

День 10		ВЕС БЛЮДА (г.)	за 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
К	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
	Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00
	Биточек (филе птицы) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91
	Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	29,12	22,89	113,73	777,48
						Таблица № 24 , 1994 г
						54-7с/2022г
						416/1994 г
						508/2004г
						707/2004г
						18/2016г

Примечание:

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