

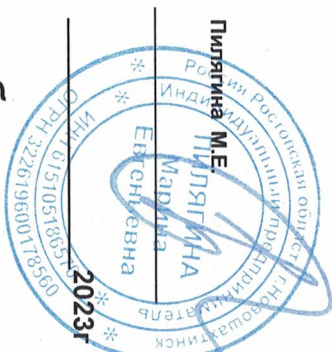


Согласовано: **Одобрено**
 Директор, **Одобрено**
 МБОУ СОШ № 28
 28

Каменщикова В. П.

2023 г

Утверждаю:
 ИП Пильгина
 Марина Евгеньевна



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпиротинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур 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
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994 стр.566
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,72	692/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,97	40,73	83,27	806,63	

5-13

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебпродинформ" Лашина 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	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Свежая отварная долька						
Горошек зеленый	60	1,00	0,30	6,40	32,00	54-283/2022г. Таблица 1994г., стр555
Консервированный отварной	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Компот из смеси сухофруктов						
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25,45	24,99	114,27	782,43	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г. меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Питица ,тушеная в томатном соусе	90	13,51	11,16	5,91	178,08	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,94	12,35	39,68	301,63	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994 г. стр 551
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	29,58	30,15	90,71	751,63	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "ХлебПродуктИнформ" Липнина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятый общественного питания Марчук 1994 г Меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростоврейдзор 2022г.
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994 стр.566
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	104,80	Распоряжение
	Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	22,85	23,82	111,78	752,00	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "ХлебПродуктИнформ" Липнина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпринятый общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростоврейдзор
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
	Тертлин	90	12,37	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Морковь отварная дольками	60	0,80	0,16	3,32	17,84	54-273
	Зеленый горошек консервированный отварной	180	0,36	0,00	31,86	128,88	Таблица 1994г стр.560 631/2004
	Компот из свежих плодов	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
	Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,89	26,76	112,27	780,58	

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,36	10,11	15,91	220,07	374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Кануста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994 г, стр 551
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	88,22	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,21	25,00	97,68	757,06	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" 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. Ростотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	54-15з/2022г
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	Распоряжение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,50	43,27	110,75	954,71	

День 7

СРЕДА

День 8		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов общественного питания Марчук 1994 г меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004	
Птица , тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004	
Морковь отварная дольками						54-273	
Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица 1994г стр. 560	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2тн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	27,40	80,86	687,72		

ЧЕТВЕРГ

День 9		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	образовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004	
Тэфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994	
Каша расплпчатая пшеничная	150	7,94	12,35	39,68	301,63	508/2004	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994г стр 566	
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	26,80	692/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	23,21	35,66	94,85	792,36		

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г
Плов из пшеницы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
Капустя квашеная	60	1,08	0,06	2,64	11,40	таблица 1994г стр 561
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный йодказеином	40	4,51	0,41	30,21	142,57	Распорожение
Кондитерское изделие	20	0,93	2,46	9,26	62,00	Распорожение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,44	19,89	118,83	747,17	