

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 28



Утверждаю:
 ИП Пилягина
 Марина Евгеньевна



10-ти дневное меню обедов ОВЗ для обучающихся 1-4 классов муниципалитетных 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" Листинна 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 (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,92	20,60	100,96	714,10	

ВТОРНИК

День 2		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при образовательных школах "Хлебродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з/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	
Кнись из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,13	25,63	118,97	839,75		

СРЕДА

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		
ОБЕД						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Сборник рецептур 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	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г 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 свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,31	21,37	108,87	722,81	

ЧЕТВЕРГ

День 4					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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						белки	жиры	углеводы		
ОБЕД										
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
Каша рисовая рассыпчатая					150	6,15	9,30	38,25	268,50	508/2004г
Чай с сахаром и лимоном					200	0,30	0,00	15,20	60,00	686/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином					20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД					720	31,28	25,71	94,23	739,98	

ПЯТНИЦА

День 5		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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	22,10 54-20з/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08 54-13с/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 свежих плодов	180	0,20		35,80	142,00 631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90 18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,48	24,38	100,58	730,15

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал		
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г	
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	Таблица № 24, 1994 г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,92	20,60	100,96	714,10	54-8с/2022г 403/1994г 631/2004г 18/2016г	

ВТОРНИК

День 7		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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74
Тфтели (свинина лопатка б/к)	90	13,27	8,21	15,46	188,81
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	27,90	24,59	93,21	707,63
					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
					54-203/2022г
					Таблица № 24 1994г
					110/2004
					423/1994г
					516/2004г
					686/2004г
					18/2016г

СРЕДА

День 8	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липица 2004 г
Суп картофельный с крупной (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г 138/2004 394/1994г 54-3 гн/2022г 18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	39,74	30,66	79,22	748,49	

ЧЕТВЕРГ

День 9								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал			
		белки	жиры	углеводы				
ОБЕД								
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г		
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г		
Гуляш (свинина лопатка б/к)	90	13,29	13,00	8,80	204,60	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.		
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г		
Компот из свежих плодов	180	0,20		35,80	142,00			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90			
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,79	25,00	99,36	726,76			

ПЯТНИЦА

День 10		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ", Липщина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	54-7с/2022г	Таблица № 24 , 1994 г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	416/1994 г	
Биточек (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	528/1994г	
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	508/2004г	
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	54-3 гн/2022г	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	28,88	22,89	88,43	675,22		

Примечание:

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