

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 28

Каменщикова В.П.

январь 2026 г.

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е. И.А.

Марина

Евгеньевна

январь 2026 г.

10-ти дневное меню обедов ОВЗ для обучающихся 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 Мартук 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 **	80	1,44	0,08	3,52	20,56	Таблица № 24 , 1994 г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Плов (филе птицы)	210	24,15	17,13	26,25	355,77	54-12м/2022г
	Соки вырабатываемые 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	730	33,83	21,43	102,84	739,53	

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,33	0,06	2,33	11,18	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	210	24,17	24,36	22,95	407,72	394/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	32,32	26,80	98,20	759,28	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лашина 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. Роспотребнадзор 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
Тефтели (филе птицы)	100	11,54	13,74	12,40	219,42	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Макаронные изделия отварные	160	5,44	9,76	36,48	255,52	110/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	423/1994г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	516/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,08	30,72	104,22	801,40	639/2004г
						18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 4		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		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
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	54-13 с/2022г
Котлета (филе птицы) в соусе		100	14,64	13,75	13,02	234,39	416/1994
Каша пшеничная рассыпчатая		160	9,98	9,23	35,09	263,35	508/2004г
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		720	29,90	26,32	97,79	752,02	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных 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.
			белки	жиры	углеводы	Сборник рецептов блюд и кул 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
Суп картофельный с крупой (гречка)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,77	374/2004г
Рис отварной	160	3,84	9,60	38,08	254,08	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	720	30,84	27,01	109,31	809,00	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОПЕДЕЛЕНИЕ						
День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	80	1,44	0,08	3,52	20,56	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (филе птицы)	210	24,15	17,13	26,25	355,77	54-12 м/2022г
Соки вырабатываемые 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	730	33,83	21,43	102,84	739,53	

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебпродинформ". 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.
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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 (филе птицы)	100	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	160	5,44	9,76	36,48	255,52	516/2004г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,75	30,73	109,23	824,37	

СРЕДА

День 8					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептов блюд при общественных 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 Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД					
Огурец соленый в нарезке *	70	0,56	0,07	1,19	7,63
Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	210	24,17	24,36	22,95	407,72
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	30,20	28,81	90,39	741,65

ЧЕТВЕРГ

День 9					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липинна 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.
		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	54-283/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	54-13 с/2022 г
Птица тушеная в сметане с овощами	100	28,63	6,33	17,84	54-25 м/2022г
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	42,47	18,33	102,12	747,21

ПЯТНИЦА

День 10		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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы		
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
Капуста квашеная **		80	1,44	0,08	3,52	20,56	Таблица № 24 , 1994 г
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Биточек (филе птицы) в соусе		100	14,64	13,75	13,02	234,39	416/1994 г
Каша гречневая рассыпчатая		150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Соки вырабатываемые промышленностью		180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	30,94	24,28	115,91	805,92	

Примечание:

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