

Согласованно:
Директор
МБОУ СОШ № 28

Каменщикова В.П.

Сентябрь 2026 г

Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

Сентябрь 2026 г

10-ти дневное меню обедов ОВЗ для обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1						
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			
ОБЕД						
Суп картофельный с крупной (рис)	250	1,84	5,23	16,56	120,67	138/2004г
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24/ 1994г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	24,54	35,25	122,72	896,29	

ВТОРНИК						
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
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	6,26	13,83	121,82	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. 110/2004 г
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	19,63	12,01	11,17	231,29	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	
Свекла отварная дольками	100	1,50	0,16	8,66	42,08	
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	30,23	25,91	122,58	844,43	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Липинина 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 общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07	54-8с/2022г
Птица тушеная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994г
Каша пшенная рассыпчатая	180	7,38	11,16	46,20	314,76	508/2004г
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24, 1994 г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	36,55	33,58	129,13	964,94	

ЧЕТВЕРГ

День 4									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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.		
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65		127,50	54-7с /2022г		
Плов (свинина)	250	28,75	20,40	31,25		423,50	403/1994г		
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	5,05	11,56	11,20		169,04	Таблица № 24/ 1994 г 631/2004г		
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40		143,20			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80		50,90	18/2016г		
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	39,05	34,76	111,30		914,14			

День 5						
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		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,48	5,03	11,40	100,79	124/2004г
Тфтели (свинина)	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,81	0,15	5,83	35,91	54-20з/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	34,86	128,88	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогатенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	26,99	28,20	119,39	817,32	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6							понедельник	
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	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
		белки	жиры	углеводы				
ОБЕД								
Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,07		54-8с/2022г	
Гуляш (свинина)	100	25,70	14,50	4,50	251,30		401/1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,42		508/2004г	
Капуста квашеная	100	1,80	0,10	4,40	25,70		Табл. № 24, 1994г	
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88		631/2004 г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90		18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	46,98	29,55	117,60	924,27			

ВТОРИК

День 7

День /	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 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.
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	6,26	13,83	121,82	110/2004 г	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,63	12,01	11,17	231,29	374/2004г	
	Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г	
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	54-2024/2022г	
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	31,55	25,92	119,75	838,48		

День 8 среда						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	54-7с/2022г
Рагу из овощей	250	9,28	33,05	47,44	524,33	394/1994г
Огурец соленый в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл №24/1994г
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,4	143,2	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	15,33	35,95	117,99	856,83	

четверг

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,48	5,03	11,40	100,79	124/2004г
Птица ,тушеная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994г
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	516/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,15	5,83	35,95	54-203/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	35,47	31,65	119,96	906,57	

День 10

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,84	5,23	16,56	120,67	138/2004г
Тефтели (свинина)	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,38	11,16	46,20	314,76	508/2004г
Икра из кабачков						
(консервы стерилизованные)	100	5,05	11,56	11,20	169,04	Таблица № 24/ 1994г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
обогащенный йодказеином						18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	27,87	41,79	129,02	993,67	