

Согласованно:

Директор
МБОУ СОШ № 28

Каменщикова В.П.

Сентябрь, 2026 г



Утверждаю:

ИП Пилигина
Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.
Марина
Евгеньевна

Сентябрь 2026 г

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупной (рис)		200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели (свинина)		90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные		150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)		60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24, 1994
Компот из свежих плодов		180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,27	28,50	108,02	773,66	

ВТОРНИК						
День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД						
Борщ с капусты и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. 110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,73	9,01	8,38	173,53	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	
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	700	24,24	22,33	106,67	724,51	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлиформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица, тушенная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57	253,81	444/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Кануста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	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	700	30,54	28,09	113,29	828,11	

ЧЕТВЕРТ

День 4									
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				Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00			54-7с /2022г	
Плов (свинина)	220	25,30	17,95	27,50	372,75			403/1994г	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46			Таблица № 24 1994	
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20			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	32,95	27,15	98,54	765,31				

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлиформ" Лапина 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	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тфтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	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	700	22,87	24,23	103,19	722,01	

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
понедельник						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапино 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 гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (свинина)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	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		700	40,61	25,42	103,72	808,51

День 7

ВТОРНИК

День /	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
	ОБЕД							Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	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	374/2004г	
	Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004	
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	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	700	25,03	22,32	104,97	720,58		

День 8 среда						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022
Рагу из овощей	200	7,42	26,44	37,95	419,44	184/2016г
Огулец соленый в нарезке	80	0,64	0,08	1,36	8,72	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	700	12,68	28,78	103,63	724,26	

четверг

День 9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Лапиша 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 образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12		80,58	124/2004г
Птица, тушенная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57		253,81	444/1994г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75		242,85	516/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50		21,27	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	700	29,49	26,47	105,60		778,29	

пятница

День 10

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании "Хлебродолинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов 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
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	Таблица № 24 1994г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,10	32,89	112,29	832,57	