

Согласованно:



Утверждаю:
ИП Пилагина
Марина Евгеньевна



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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: осень-зима

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 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
	Тфтели	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 "Хлебродиформ", Липинна 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	110/2004 г
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	19,63	12,01	11,17	231,29	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004г
Свекла отварная дольками	100	1,50	0,16	8,66	42,08	54-283/2022г
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	30,23	25,91	122,58	844,43	
Роспотребнадзор 2022г.						

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродформ". 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 образовательных 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 пшеничная 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 рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 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. Ростов-на-Дону 2022г.
		белки	жиры	углеводы	
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
Плов (свинина)	250	28,75	20,40	31,25	423,50
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	5,05	11,56	11,20	169,04
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
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	39,05	34,76	111,30	914,14

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродоформ" Лашина 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. г. Новоуральск 2022г.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,48	5,03	11,40	100,79	124/2004г
Тефтели (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	54-203/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	34,86	128,88	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный 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							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебродиформ" 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
		белки	жиры	углеводы			общественных организаций. Роспотребнадзор 2022г.
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	

вторник

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ", 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.
Рис отварной	180	19,63	12,01	11,17	231,29	
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	
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	54-203/2022г 631/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	31,55	25,92	119,75	838,48	18/2016г

День 8 среда						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ". Лашина 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						
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 общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 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 ,тушенная 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	

пятница

День 10

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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупной (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						
(доскобы стертые)	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 обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	27,87	41,79	129,02	993,67	