

Согласованно:

Директор
МБОУ СОШ № 20



Утверждаю:

ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



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 "Хлебродиформ" 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	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,27	28,50	108,02	773,66	18/2016г

ВТОРНИК						
День 2						
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 Марчук 1994 г
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. г. Ростов-на-Дону 2022г.
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	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	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 общественных школах "Хлебодаринформ" Латвия 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	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г			
Птица ,тушеная 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			
Капуста 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				

ЧЕТВЕРГ

День 4		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
					Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону 2022г.
			белки	жиры	углеводы
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00
Плов (свинина)	220	25,30	17,95	27,50	372,75
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20
Хлеб пшеничный из муки выс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,95	27,15	98,54	765,31

ПЯТНИЦА

День 5		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебодолюформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					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 картошкой	200	1,98	4,02	9,12	80,58
Тфтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27
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
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,87	24,23	103,19	722,01

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
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
						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания общеобразовательных классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
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	

вторник

вторник							
День 7	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
							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	ОБЕД						
	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	374/2004
	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	

среда						
День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Липина 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 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
Огурец 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	

День 9											
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 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	124/2004г				
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					

Сборник рецептов блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебродинформ" 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.
Роспотребнадзор 2022г.

День 10		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпролинформ", Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
белки	жиры			углеводы				
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой (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			