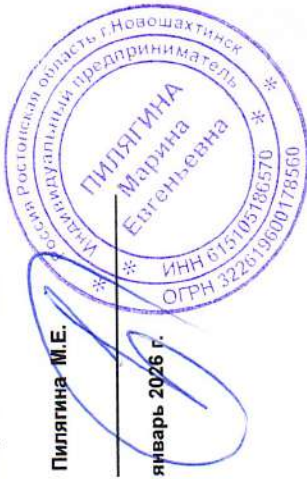


Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 16



Утверждаю:
ИП Пилягина
Марина Евгеньевна



меню обедов ОБЗ для обучающихся
образовательных 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 Марчук 1994 г 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
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						Таблица № 24, 1994 г
	Капуста квашеная **	80	1,44	0,08	3,52	20,56	
	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 йодокзеном	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	33,83	21,43	102,84	739,53	

ВТОРНИК

ВТОРНИК							
День 2	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 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
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Горошек зеленый консервированный	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 общественном питании "Хлебродинформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общественных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
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
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	26,08	30,72	104,22	801,40	

ЧЕТВЕРГ

Доп. 4					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
					меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Распоряжение 2022г.
ОБЕД					Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый консервированный	60	белки	жиры	углеводы	54-203/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,70	0,10	3,50	54-13 с/2022г
Котлета (Филе птицы) в соусе	100	1,34	3,14	5,86	416/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	160	14,64	13,75	13,02	508/2004г
Компот из смеси сухофруктов	180	9,98	9,23	35,09	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		0,54	0,00	29,52	
	20	1,70	0,10	10,80	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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липнина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Распотребназор 2022г. Сборник рецептур блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р.
				белки	жиры	углеводы		
		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

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 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
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД							
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

ВТОРНИК						
День 7					ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г 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				
			</			

СРЕДА

СРЕДА						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебопродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г 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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Огурец соленый в нарезке *	70	0,56	0,07	1,19	7,63	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
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	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 "Хлебродоинформ" Липинина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г 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
					белки	жиры	углеводы	
ОБЕД								
Свекла отварная дольками		60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-283/2022г	
Щи из свежей капусты вегетарианские		200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г	
Птица тушеная в сметане с овощами		100	28,63	6,33	17,84	242,85	54-25 м/2022г	
Каша пшеничная рассыпчатая		150	9,36	8,66	32,90	246,98	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		710	42,47	18,33	102,12	747,21		

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г 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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
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
Бытчек (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