

Согласовано:



Утверждаю:



10-ти дневное меню обедов ОВЗ для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных 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 рецептур блюд при общеобразовательных школах "Учебпродинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептур блюд для предпритий общественного питания Марчук 1994 г
						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур Блюда и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (свинина лопатка б/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,92	20,60	100,96	714,10	

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебопродинформ" 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						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями (свинина)	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
Попатка 6/к	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648/2004г
Кнели из концентрата						
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,13	25,63	118,97	839,75	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых 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
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
Тертелеги (свинина, лопатка 6/кг)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,31	21,37	108,87	722,81	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
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
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	60	белки 0,90	жиры 0,10	углеводы 5,20	25,20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп картофельный с крупой (гречка)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	
Каша рисовая рассыпчатая	150	6,15	9,30	38,25	268,50	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	31,28	25,71	94,23	739,98	

ПЯТНИЦА

День 5		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебодолюшко" Дашкина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)					Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый консервированный (отварной)		60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-203/2022г
Пюре из свежей капусты вегетарианские		200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г
Котлета (свинина лопатка 6/к)		50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
Соус красный основной		40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Соус красный основной		150	9,36	8,66	32,90	246,98	508/2004
Каша пшеничная рассыпчатая		180	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Компот из свежих плодов							18/2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,48	24,38	100,58	730,15	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук 1994 г "Хлебродинформ" Лапишина 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						
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (свинина лопатка 6/с)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	403/1994г
Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31,92	20,60	100,96	714,10	

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпрофинформ" 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.
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица № 24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	13,27	8,21	15,46	188,81	423/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	27,90	24,59	93,21	707,63	

СРЕДА

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебпродинформ" 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						
Огулец соленный в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г 138/2004
Суп картофельный с крупной (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	
Жаркое по-домашнему (свинина попатка 6/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,08	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	39,74	30,66	79,22	748,49	

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебодаринформ" 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.
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
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
Гуляш (свинина лопатка 6/к)	90	13,29	13,00	8,80	204,60	401/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98	508/2004
Компот из свежих плодов	180	0,20		35,80	142,00	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	26,79	25,00	99,36	726,76	

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебпродинформ" 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						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г
	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Суп картофельный с макаронными изделиями	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
Биточек (свинина лопатка б/к)	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Соус красный основной	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3 гн/2022г
Чай с лимоном и сахаром	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	720	28,88	22,89	88,43	675,22	
ИТОГО ЗА ОБЕД:						

Примечание:

Отруец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей