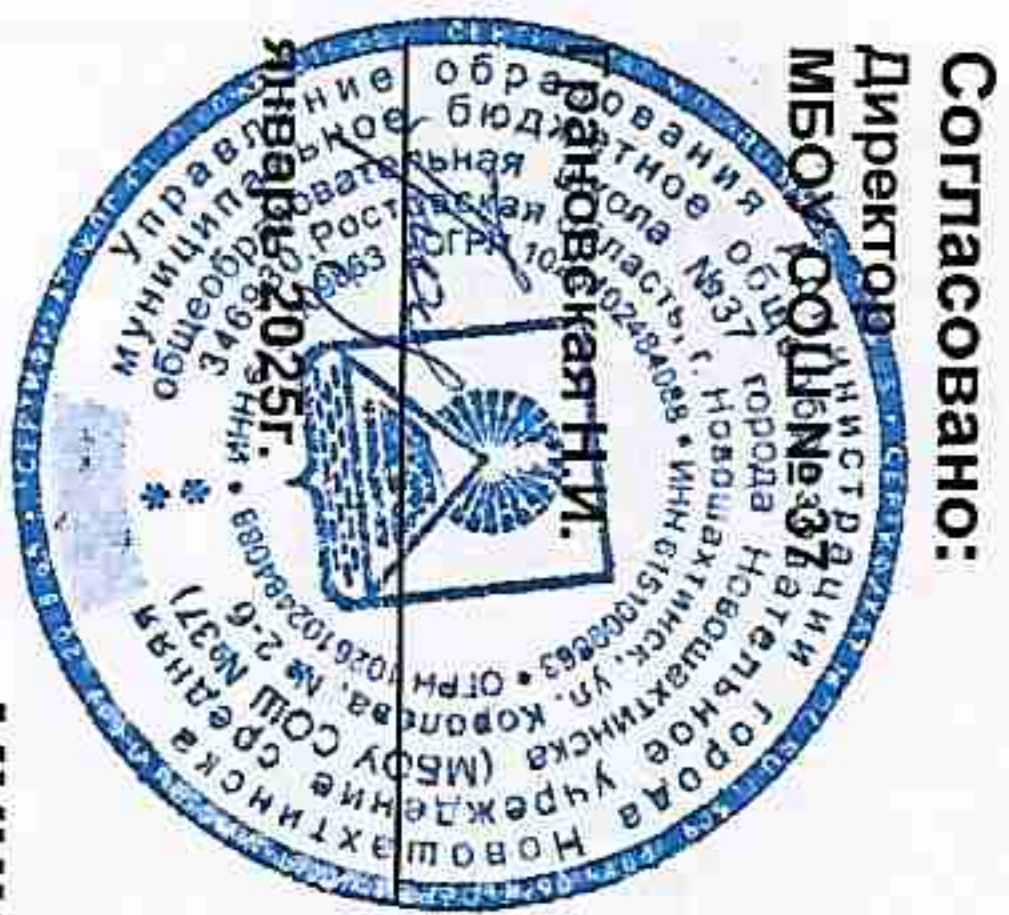




10-ти дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

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 "Хлебпродинформ" Липщина 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						Сборник рецептур 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
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 смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,32	20,60	97,96	706,42	18/2016г

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлебпродинформ" Лапина 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						
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	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (свинина попатка 6/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
Кофейный напиток без молока	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,33	25,63	83,27	705,27	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Огурец соленый * в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	90	10,45	5,00	13,05	139,00	110/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	423/1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	516/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	639/2004г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,65	21,37	102,59	705,01	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Учебно-рецептурный" Издательство 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г.
ОБЕД						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов и общеобразовательных организациях. Ростов-на-Дону 2022г.
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кулинария Б.Р. Москва 2016г.
	Свежета отварная дольками	60	0,90	5,20	25,20	54-283/2022г
	Суп картофельный с крупой (трещки)	200	7,50	16,40	161,85	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	173,53	374/2004г
	Каша рисовая	150	3,60	9,00	244,50	508/2004г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	58,00	685/2004г
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,70	0,10	50,90	
	Итого за обед	700	28,61	25,41	89,98	713,98
						18/2016г

ПЯТНИЦА

День 5

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
						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 кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-203/2022г
Шн из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г
Котлета (свинина лопатка 6/кг)	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
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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,82	24,38	94,30	712,35	18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "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 общепитательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Капуста квашеная **	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	
Плов (свинина лопатка 6/к)	200	23,00	16,32	25,00	338,80	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,32	20,60	97,96	706,42	18/2016г

ВТОРНИК

День 7						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродинформ" 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						
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 6/кг)	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	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,78	24,59	91,51	705,63	

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" 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						
Огулец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004
Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	200	28,06	23,20	33,50	455,04	394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	39,64	30,66	79,02	748,11	

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Учебно-образовательных учреждений 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 б/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 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	700	27,13	25,00	93,08	708,96	

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания Марчук 1994 г "Хлебпродинформ" Лапшина 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
	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Суп картофельный с макаронными изделиями						
Быточек (свинина лопатка б/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
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	58,00	685/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	28,76	22,89	95,23	705,32	

Примечание:

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