

Согласованно:
Директор
МБОУ СОШ № 37

Грановская Н.И.

Август 2025 г

Утверждаю:
ИП Пилагина
Марина Евгеньевна
Пилагина М.Е.

Август 2025 г

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Учебпродлинформ" 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 г. Новошахтинска общеобразовательных организаций. Роспотребнадзор 2022г.
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
	Тертельи	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24, 1994
	Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный подказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,45	28,50	108,16	774,94	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродлинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г		
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
Свекла отварная дольками	60	1,00	0,30	6,40	32,00	54-283/2022г. Таблица № 24 1994г
Горошек зеленый консервированный отварной	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г
Компот из смеси сухофруктов	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	700	24,52	22,53	105,01	720,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД						

День 3

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлинформ", Лапишна 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						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Пицца, тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93	508/2004
Каша пшеничная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24, 1994 г
Соки выработанные 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	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,41	26,02	104,04	779,96	

ЧЕТВЕРГ

День 4							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал		
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г	
Плов из птицы	200	16,20	15,80	36,20	351,00	492/2004	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	80	0,80	5,60	5,60	76,00	Таблица № 24 1994	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,82	23,66	102,12	707,90		

Сборник рецептур блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебпродинформ" Лашина 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.

ПЯТНИЦА

День 5		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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА							Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД							
Жи из свежей капусты с картофелем		белки	жиры	углеводы			124/2004
		200	1,98	4,02	9,12	80,58	
	Тертлин	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	60	0,49	0,09	1,50	8,77	54-23/2022г
	или овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	Табл № 24 стр 563 С6 рец 1994г
	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	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,33	24,29	102,35	717,33	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		ПОНЕДЕЛЬНИК				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Таблица 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						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (филе птицы)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994
Каша распычатая пшенная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Табл. № 24, 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	37,14	27,58	99,61	797,47	

вторник

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г.
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,10	3,50	21,66	
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,66	25,70	108,44	760,32	Распоряжение

среда

День 8							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7/с/2022	
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1/994г	
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	80	0,65	0,12	2,00	11,68	54-23/2022г	
или							
овощи в нарезке** Огурец с пеньки (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл № 24 стр 563 Сб Рэц 1994г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34	164,58	639/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,33	25,66	94,48	726,20		

четверг

День 9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Птица , тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,18	27,44	106,14	792,38	

Сборник рецептур блюд при
общеобразовательных школах
"Хлебродлинформ" Лапилина 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.

Листинца

День 10		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004	
Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 1994г	
Соки выработываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,85	30,15	109,91	794,39		