

Согласовано:

Директор

МБОУ "ОУИР № 29

г. Новошахтинск

№ 001/16-20

август 2023г

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20

№ 001/16-20



10-ти дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Сезон : осень-зима

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформа", Дашкина 2004 г Сборник рецептур 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	100	1,66	10,16	9,66	135,83	54-8 з/ 2022г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	54-7с/2022г
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-25м/2022г
	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20	511/2004
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	22,40	90,32	631/2004г
	Хлеб пшеничный из муки вс обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	25,23	24,42	113,71	775,15	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ", Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предпрятий общественного питания Марчук 1994 г 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 Кулма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)		100	1,4	10	6,8	123,61	81/2016г
Суп гороховый		250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с/2022г
Тфтели (свинина)		100	6,44	5,43	10,60	117,07	423/1994г
Макаронные изделия отварные		180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004г
Соки , выработываемые прмышленностью		180	0,54	0,00	28,98	118,80	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	21,50	31,53	118,12	843,84	

СРЕДА									
День 3									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных 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.			
		белки	жиры	углеводы					
ОБЕД									
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	5,06	11,58	11,20	169,31	Таблица № 24 , 1994			
Шп из свежей капусты вегетарианские	250	1,67	3,92	7,32	71,35	54-13 с/2022 г			
Плов с курицей (филе)	200	27,30	8,10	33,20	314,90	54-12 м/2022г			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,05	130,60	639/2004г			
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	5,50	0,36	37,80	176,40	18/2016г			
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	40,13	23,96	121,57	862,56				

ЧЕТВЕРГ

День 4		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродиформ" 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 образовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма ВР. Москва 2016г
				белки	жиры	углеводы		
		ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)		100	1,66	10,16	9,66	135,83	54-8 з/ 2022г	
Суп картофельный с крупой (пшено)		250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004	
Гуляш (свинина лопатка б/к)		100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994	
Каша рассыпчатая пшеничная		180	8,20	7,64	33,97	237,51	508/2004	
Компот из свежих плодов		180	0,18	0,00	22,40	90,32	631/2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином		40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,24	35,86	107,68	861,68		

ПЯТНИЦА

День 5		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания Марчук 1994 г "Хлебродиформ" Лапиша 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.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	100	1,30	4,00	11,40	86,80
Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,30	6,12	16,72	131,22
Котлеты (свинина лопатка б/к)	75	13,85	15,57	11,53	241,73
Соус красный основной	25	2,47	1,25	2,52	31,21
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,84	117,52
Хлеб пшеничный из муки В/С обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	26,00	33,28	105,57	826,66
					43/2016г 138/2004 416/1994г 528/1994г 54-11 г/2022г 639/2004г 18/2016г

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью (с 01.09.2023г- по 28.02.2024г)	100	1,66	10,16	9,66	135,83	54-8 з/ 2022г
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50	54-7с/2022г
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-25м/2022г
Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20	511/2004
Компот из свежих плодов	180	0,18	0,00	22,40	90,32	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	25,23	24,42	113,71	775,15	

ВТОРНИК

День 7		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Салат из свеклы и зеленого горошка (с 01.09.2023г -по 28.02.2024г)	100	1,4	10	6,8	123,61	81/2016г	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,80	5,20	16,50	120,00	138/2004	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
Тефтели (свинина лопатка б/к)	100	6,44	5,43	10,60	117,07	423/1994г	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,20	7,64	33,97	237,51	508/2004	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Соки , вырабатываемые прмышленностью	180	0,94	0,00	44,30	180,96	707/2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	20,48	28,37	122,97	830,05		

СРЕДА

День 8		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептов блюд и типовых меню для общеобразовательных школ "Хлебродинформ", Лапиша 2004 г	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)					Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марзук 1994 г	
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.	
ОБЕД							
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	5,06	11,58	11,20	169,31	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,67	3,92	7,32	71,35	Таблица № 24 , 1994	
Плов с курицей (филе)	200	27,30	8,10	33,20	314,90	54-13 с/2022 г	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,05	130,60	54-12 м/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	5,50	0,36	37,80	176,40	639/2004г	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	40,13	23,96	121,57	862,56	18/2016г	

ЧЕТВЕРГ

День 9	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 обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2023г - по 30.09.2023г) или	100	0,82	0,15	2,50	14,15	54-2 з/2022г
	Овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2023 г - по 28.02.2024г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г 138/2004
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,30	6,12	16,72	131,22	
	Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	230	26,47	26,68	24,84	446,56	394/1994г
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	24,88	100,32	631/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	5,50	0,36	37,80	176,40	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	35,29	33,31	106,74	879,55	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ", Липиши 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марук 1994 г 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
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Салат витаминный с растительным маслом (с 01.09.2023г - по 28.02.2024г)	100	1,30	4,00	11,40	86,80	43/2016г
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с/2022г
	Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,66	3,55	176,22	401/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	54-4 г/2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,25	117,54	639/2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	30,80	29,34	118,10	857,90	

Примечание:

Овощи в нарезке Огурец свежий ** или Огурец соленый** - допускается выдача иных овощей