

Согласованно:

Директор

МБОУ СОШ № 4

Трубицина И.В.

Август 2025 г.

МБОУ
СОШ № 4

ИПН 6151095092
ОГРН 1022010243111

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

Август 2025 г.

ПИЛЯГИНА
Марина
Евгеньевна

Индивидуальный предприниматель
г. Новошахтинск

ИИН 615105186570
ОГРН 322619600178560

10-ти дневное меню обедов ОВЗ 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 "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 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
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	70	0,70	4,90	4,90	66,50	Таблица № 24 , 1994
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	21,61	29,20	112,41	798,88	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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	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 Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,00	0,30	6,40	32,00	54-28з/2022г, Таблица № 24 1994г
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,38	22,53	111,41	745,63	

СРЕДА					
День 3					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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	
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
Птица ,тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,84	6,37	28,31	197,93
Капуста квашеная	70	1,26	0,07	3,08	17,99
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	32,65	26,03	108,03	796,97

ЧЕТВЕРГ

День 4					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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.
		белки	жиры	углеводы	
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00
Плов из птицы	200	16,20	15,80	36,20	351,00
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	80	0,80	5,60	5,60	76,00
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,62	23,66	106,12	723,10

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тефтели	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)	70	0,57	0,11	1,75	10,27	54-23/2022г
или						
овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	70	0,56	0,07	1,19	7,63	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	22,55	24,32	106,32	734,36	

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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		
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 рассыпчатая пшеничная	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 свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	37,00	27,58	106,01	822,67	

вторник

День 7

вторник						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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	110/2004
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	416/1994г
Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Горошек зеленый консервированный (отварной)	70	1,97	0,12	4,08	25,28	54-203/2022г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24,00	25,72	112,57	778,38	

среда

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	23,02	23,20	21,86	388,32	394/1994г
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 соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,4	143,2	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказенином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,93	25,66	89,54	704,82	

четверг

День 9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи 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 свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,04	27,44	112,54	817,58	

пятница

День 10

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 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)	70	0,70	4,90	4,90	66,50	Таблица № 24 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	21,01	30,85	114,16	818,33	