

Согласовано:

Директор:

МБОУ СОШ № 4

Трубилова И.В.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

Сентябрь 2026 г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапилина 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 картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	Таблица № 24, 1994
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,88	31,24	106,94	799,44	

Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица № 24 , 1994
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21,27	28,50	108,02	773,66	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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 в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	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	0,90	0,10	5,20	25,20	54-283/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	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	24,24	22,33	106,67	724,51	

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.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица ,тушенная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57	253,81	444/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица № 24 , 1994 г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	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	30,54	28,09	113,29	828,11	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г
Плов (свинина)	220	25,30	17,95	27,50	372,75	403/1994г
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	Таблица № 24 1994
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	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,95	27,15	98,54	765,31	

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тефтели (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-20з/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	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	22,87	24,23	103,19	722,01	

2 НЕДЕЛЯ

понедельник

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (свинина)	90	23,13	13,05	4,05	228,60	401/1994
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Табл. № 24, 1994г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	40,61	25,42	103,72	808,51	

вторник

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 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.
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	374/2004г
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-203/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	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	25,03	22,32	104,97	720,58	

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		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022
Рагу из овощей	200	7,42	26,44	37,95	419,44	184/2016г
Огурец соленый в нарезке	80	0,64	0,08	1,36	8,72	Табл №24/1994г
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,4	143,2	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	12,68	28,78	103,63	724,26	

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
						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004г
Птица ,тушенная в томатном соусе	90	17,01	14,61	13,57	253,81	444/1994г
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	516/2004г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,69	0,09	3,50	21,27	54-20з/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	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	29,49	26,47	105,60	778,29	

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 (свинина)	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,15	9,30	38,50	262,30	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	3,03	6,94	6,72	96,46	Таблица № 24 1994г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,10	32,89	112,29	832,57	