

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 7 Мальцева Н.В.



Утверждаю:

ИП Пилягина

Марина Евгеньевна

Пилягина Марина Евгеньевна
Пилягина М.Е.

615105186570
ОГРН 322619600178560

Август 2025 г

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

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
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 , 1994
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004

Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,05	34,30	130,35	924,30	

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	100	16,37	10,01	9,31	192,81	374/2004
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004
Свекла отварная дольками Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,40	0,25	7,38	54,00	54-28з/2022г, Таблица № 24 1994г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,24	22,85	124,61	833,52	

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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица ,тушенная в томатном соусе	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,21	7,64	33,97	237,48	508/2004

Капуста квашеная	100	2,70	0,15	6,60	28,50	Таблица № 24 , 1994 г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,10	29,20	126,06	913,37	

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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г
Плов из птицы	250	28,75	20,40	31,25	423,50	492/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	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	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,67	30,01	110,87	859,00	

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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						

Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
Тефтели	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-23/2022г
или овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,18	27,39	123,42	838,91	

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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Гуляш (филе птицы)	100	25,70	14,50	4,50	251,30	401/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,74	12,42	44,64	329,40	508/2004
Капуста квашеная	100	2,70	0,15	6,60	28,50	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	44,32	31,29	122,26	945,80	

вторник

День 7

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						Сборник рецептур 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
Котлета (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,68	161,66	416/1994г
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,82	0,17	5,83	36,13	54-203/2022г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,45	25,64	129,46	859,08	

среда

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		белки жиры углеводы		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)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	394/1994г
Овощи в нарезке** Огурец свежий (с 01.09.2025г-по 30.09.2025г)	100	0,82	0,15	2,50	14,63	54-23/2022г
или						

овощи в нарезке** Огурец соленый (с 01.10.2025г-по 28.02.2026г)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	40,34	164,58	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	37,52	31,86	113,09	888,05	

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	100	20,01	17,19	15,97	298,63	444/1994
Макаронные изделия отварные	180	8,10	9,18	44,10	291,42	332/2004
Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	51,65	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,03	30,92	129,96	942,08	

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	100	11,54	13,74	12,40	209,42	423/1994
Каша рассыпчатая пшеничная	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	100	1,00	7,00	7,00	95,00	Таблица № 24 1994г

Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,18	35,51	125,73	929,25	