

Согласовано :
Директор
МБОУ СОШ № 7

Мальцева Н.В.

январь 2026г

**10-ти дневное меню обедов для обучающихся с ОВЗ и инвалидов 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска .**

Возрастная категория : 12 лет и старше

Сезон : зима-весна

**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.
Капуста квашеная **	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	54-12м/2022г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,64	24,77	114,12	837,85	

ВТОРНИК



Приложение № 3
к Контракту № _____
от _____ января 2026 года

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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,41	54-20з/2022г
Морковь отварная дольками	50	0,50	0,03	3,00	14,30	Таблица№ 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	35,00	29,00	41,84	568,80	394/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	44,28	31,52	124,27	958,76	

День 3

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Огурец соленый в нарезке *	100	0,80	0,10	1,70	4,37	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (филе птицы)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,00	39,00	170,09	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,51	23,79	121,04	816,00	

ЧЕТВЕРГ

День 4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,40	0,25	7,38	54,00	54-20з/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г
Котлета (филе птицы) в соусе	100	14,16	12,88	12,71	224,08	416/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	7,64	33,97	237,48	508/2004г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30,05	24,11	111,04	798,64	

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						
Свекла отварная дольками	80	1,20	0,13	6,93	33,69	54-28з/2022г
Суп картофельный с крупой (гречка)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,36	10,01	9,31	192,47	374/2004г
Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	269,46	511/2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,56	24,92	131,90	887,27	

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						
Капуста квашеная **	100	1,80	0,10	4,40	25,70	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	54-12м/2022г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	133,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	39,64	24,77	114,12	826,85	

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
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,41	0,08	2,91	18,41	54-203/2022г
Морковь отварная дольками	50	0,50	0,03	3,00	14,30	Таблица № 24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004
Тефтели (филе птицы)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	516/2004г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодкацином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,96	23,90	129,05	855,31	

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						
Огурец соленый в нарезке *	100	0,80	0,10	1,70	4,37	Табл № 24 стр 563 Сб рец 1994 г
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	35,00	29,00	41,84	568,80	394/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодкацином	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	42,12	33,53	115,19	924,92	

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						
Свекла отварная дольками	100	1,00	0,11	5,77	28,00	54-28з/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022 г
Птица тушеная в сметане с овощами	100	31,48	6,96	19,62	267,04	54-25м/2022г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,23	10,39	39,48	296,35	508/2004
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	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	47,35	20,70	112,93	827,37	

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						
Капуста квашеная **	100	3,10	0,90	3,90	36,10	Таблица № 24 , 1994 г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Биточек (филе птицы) в соусе	100	14,16	12,88	12,72	223,57	416/1994 г
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49	508/2004г
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	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	35,84	25,96	134,48	915,12	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей

Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей