

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 7

Мальцева Н.В.

январь 2026 г.



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

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

Возрастная категория : 7-11 лет

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 **	80	1,44	0,08	3,52	20,56	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (филе птицы)	210	24,15	17,13	26,25	355,77	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	33,83	21,43	102,84	739,53	

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
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,33	0,06	2,33	11,18	54-20з/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	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)	210	24,17	24,36	22,95	407,72	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	32,32	26,80	98,20	759,28	

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.
Огурец соленый в нарезке *	60	0,48	0,06	1,02	2,62	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	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	160	5,44	9,76	36,48	255,52	516/2004г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,08	30,72	104,22	801,40	

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						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з/2022г
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13 с/2022г
Котлета (филе птицы) в соусе	100	14,64	13,75	13,02	234,39	416/1994
Каша пшеничная рассыпчатая	160	9,98	9,23	35,09	263,35	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	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	29,90	26,32	97,79	752,02	

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						Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	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	192,77	374/2004г
Рис отварной	160	3,84	9,60	38,08	254,08	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г

ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,84	27,01	109,31	809,00	
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

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 **	80	1,44	0,08	3,52	20,56	Таблица № 24 , 1994 г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Плов (филе птицы)	210	24,15	17,13	26,25	355,77	54-12 м/2022г
Соки вырабатываемые промышленностью	200	0,60	0,00	35,55	144,60	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказенином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	33,83	21,43	102,84	739,53	

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)	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з/2022г
Морковь отварная дольками	30	0,30	0,02	1,80	8,58	Таблица№ 24 1994г
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004

Тефтели (филе птицы)	100	11,54	13,74	12,40	219,42	423/1994г
Макаронные изделия отварные	160	5,44	9,76	36,48	255,52	516/2004г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,75	30,73	109,23	824,37	

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 *	70	0,56	0,07	1,19	7,63	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)	210	24,17	24,36	22,95	407,72	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	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	30,20	28,81	90,39	741,65	

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	60	0,90	0,10	5,20	25,20	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	28,63	6,33	17,84	242,85	54-25 м/2022г
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,98	508/2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20	639/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	42,47	18,33	102,12	747,21	

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 **	80	1,44	0,08	3,52	20,56	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	14,64	13,75	13,02	234,39	416/1994 г
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,10	8,19	38,45	267,91	508/2004г
Соки вырабатываемые промышленностью	180	0,54	0,00	32,00	130,16	707/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	730	30,94	24,28	115,91	805,92	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей

Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей