

Соглаовано:  
 Директор  
 МБОУ ООШ № 38



Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 ООО "Школьное питание"



**Двухнедельное меню обедов для обучающихся 1-4 классов  
 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", Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,2	96,0	138/2004
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,3	413/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0	13,5	54,72	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,100	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>19,76</b>	<b>37,32</b>	<b>74,19</b>	<b>710,93</b>	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,0	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	374/2004
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,6	511/2004
						81/2016
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,14	4	5,46	58,2	Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организаций 20016г Кучма В.Р.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,100	10,80	50,90	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>19,02</b>	<b>19,72</b>	<b>96,35</b>	<b>638,8</b>	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132	139/2004
Птица, тушеная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,4	444/1994
Каши пшенная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,3	43/2004
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54,7	685/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,9	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>24,97</b>	<b>26,76</b>	<b>86,7</b>	<b>688,0</b>	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,40	140/2004
	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994 стр.566
	Компот из смесей сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	700	21,72	21,20	101,20	682,40	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004
	Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Морковь отварная, зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица 1994г стр .560,562
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,9	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	700	21,00	25,37	103,64	727,45	

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,00	2,40	14,64	90,40 138/2004	
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9 374/2004	
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,6 511/2004	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,3 43/2004	
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,68	55,80 686/2004	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,9 Распоряжение	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	700	19,09	17,56	88,05	588,84	

### ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132 139/2004	
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,3 413/2004	
	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75 508/2004	
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	78,00 78/2004	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2 639/2004	
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,9 Распоряжение	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	700	25,08	41	103,34	883,2	

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапишина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004
	Птица, тушенная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,4	444/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0	13,5	54,72	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>20,77</b>	<b>23,86</b>	<b>69,57</b>	<b>575,99</b>	

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапишина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,2	96,0	138/2004
	Тфтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,14	4	5,46	58,2	81/2016
	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54,7	Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организаций 20016г Кучма В.Р.
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,7	0,1	10,8	50,9	685/2004
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>21,0</b>	<b>29,5</b>	<b>92,6</b>	<b>719,65</b>	Распоряжение

**ПЯТНИЦА**

День 10		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
				белки	жиры	углеводы		
		<b>ОБЕД</b>						
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,40	140/2004
		Шлов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
		Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,3	43/2004
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
		Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	700	21,96	20,06	102,34	677,66	