

Согласовано:
Директор
МБОУ Веселовская СОШ

Мрыкина О.В.

август 2025г

10-ти дневное меню обедов ОВЗ 90-14 для обучающихся
муниципальных общеобразовательных организаций
Родионово-Несветаевского района.



Сезон : осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозерноформат". Листинка 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания общеобразовательных классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	ОБЕД						Таблица № 24 , 1994 г
	Капуста квашеная **	30	0,54	0,03	1,32	7,71	54-8с/2022г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	403/1994г
	Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	639/2004г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	18/2016г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,83	24,55	92,09	732,51	

День 2							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозолотинформ" Липинина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,00	0,33	10,16	52,16		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00		
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33	485,44		
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00		
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	35,60	31,59	97,81	818,50		

СРЕДА

День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебозолотинформ". Липинина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	81/2016
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	5,25	6,15	35,25	217,00	516/2004г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественных столовых "Хлебодолюшко". Таблица 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. Сборник рецептур блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый консервированный (отварной)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	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	15,03	14,45	13,25	243,32	416/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	32,33	28,24	81,72	711,30	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						Сборник рецептур блюд при общественных столовых "Хлебодолюшко". Таблица 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. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Капуста квашеная	50	0,93	0,27	1,17	10,83	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	403/1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	36,22	24,79	91,94	735,63	

ВТОРНИК

День	7	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебодолюформ" Липина 2004 г Сборник рецептур 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы	
ОБЕД						
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	81/2016
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
Каша пшеничная	180	8,2	7,64	33,97	237,51	508/2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,09	33,33	90,65	801,20	

СРЕДА

День	8	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолюформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г				
ОБЕД				Таблица № 24, 1994 г
Огурец соленый в нарезке *	80	0,80	0,10	1,70
Суп картофельный с крупой (рис)	250	9,38	9,00	20,50
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	40,86	38,20	66,83
				26,80
				50,90
				769,82

ЧЕТВЕРГ

Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебодаринформ" Дашкина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для классов в общеобразовательных организациях, Роспотребнадзор 2021г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы
ОБЕД				
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86
Гуляш (филе птицы)	100	12,00	12,66	3,55
Макаронные отварные	180	5,25	6,15	35,25
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	16,20
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	22,29	32,13	98,34
				123,61
				57,08
				176,22
				217,00
				128,00
				50,90
				752,81

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебродолиформ" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		Таблица № 24 1994г
	ОБЕД						
	Капуста квашеная **	100	3,10	0,90	3,90	36,10	54-7с/2022г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	416/1994 г
	Биточек (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	528/1994г
	Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	508/2004г
	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49	54-23гн/2022г
	Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	18/2016г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	33,80	25,86	106,68	794,86	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей