

Согласовано:

Директор  
МБОУ Веселовская СОШ

Мрыхина О.В.



Утверждаю:

ИП Пилягина  
Марина Евгеньевна

Пилягина М.Е.



январь 2025г

10-ти дневное меню обедов учащихся детей-инвалидов  
муниципальных общеобразовательных организаций  
Родионово-Несветаевского района.

Сезон : зима-весна

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолинофор" Дашкина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Распространяется 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Капуста квашеная **	30	0,54	0,03	1,32	7,71	Таблица № 24, 1994 г
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
	Шлов (свинина лопатка б/к)	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>35,83</b>	<b>24,55</b>	<b>92,09</b>	<b>732,51</b>	

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапишна 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
			белки	жиры	углеводы			
	<b>ОБЕД</b>							
	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	54-7с/2022г	
	Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	250	35,00	29,00	41,87	568,80	394/1994г	
	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,00	22,40	120,07	631/2004г	
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,25	27,00	127,25	18/2016г	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>43,95</b>	<b>31,74</b>	<b>119,55</b>	<b>970,28</b>		

**СРЕДА**

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебпродиформ" 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
		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 (свинина лопатка б/к)	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
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>32,71</b>	<b>36,77</b>	<b>108,52</b>	<b>902,05</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

День 4					ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липнина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)						
		белки	жиры	углеводы			
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 09.01.2025г - по 29.02.2025г) или	0,66	10,15	9,65	135,82	54-8 з/2022г	
	Капуста квашеная *	3,10	0,90	3,90	36,10	Таблица № 24 1994г	
(с 01.03.2025г-по 28.05.2025г)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	138/2004	
Суп картофельный с крупой (рис)	100	12,00	12,60	3,55	176,22	401/1994г	
Гуляш (свинина лопатка б/к)	190	4,05	6,58	25,08	176,57	54-11 г/2022г	
Картофельное пюре	180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3 гн/2022г	
Чай с лимоном и сахаром	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г	
Хлеб пшеничный	800	29,47	27,43	71,16	652,20		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лашана 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 кул мнарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>							
	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 (свинина лопатка б/к)	60	11,08	12,45	9,22	193,38	416/1994г
	Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>32,33</b>	<b>28,24</b>	<b>81,72</b>	<b>711,30</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" Липица 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. Рострестрадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Капуста квашеная	30	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 (свинина лопатка б/к)	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>36,22</b>	<b>24,79</b>	<b>91,94</b>	<b>735,63</b>	

ВТОРНИК

День 7		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Ланшина 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	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал		
		белки	жиры	углеводы			
<b>ОБЕД</b>							
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 (свинина лопатка б/к)	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	
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	18/2016г	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>32,71</b>	<b>36,77</b>	<b>108,52</b>	<b>902,05</b>		

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						Сборник рецептов блюд в типовых меню для организации питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	Огурец соленый в нарезке *	100	0,80	0,10	1,70	4,37	Таблица № 24, 1994 г
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	9,38	9,00	20,50	202,31	138/2004
	Жаркое по-домашнему (свинина лопатка б/к)	240	33,67	27,84	40,20	546,04	394/1994г
	Чай с сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3 гн/2022г
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,20	76,35	18/2016г
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	46,67	37,09	84,63	854,18	



ЧЕТВЕРГ

День 9		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предпрятий 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	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры		
ОБЕД					
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08
Гуляш (свинина лопатка б/к)	100	12,00	12,66	3,55	176,22
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,18	7,65	33,96	237,48
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,52	124,20
Хлеб пшеничный	40	3,40	0,20	21,60	101,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>26,86</b>	<b>33,73</b>	<b>100,57</b>	<b>820,39</b>
					81/2016
					54-13 с/2022 г
					403/1994
					508/2004
					639/2004г
					18/2016г

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлинформ". Ламина 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
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД					Таблица № 24 1994г	
	Капуста квашеная **	100	3,10	0,90	3,90	36,10	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	
	Биточек (свинина лопатка б/к)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	
	Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49	
	Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	
	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