

Согласованно:

Директор  
МБОУ СОШ № 16

Кузьмина Н.А.

Сентябрь 2026 г.

Утверждаю:

ИП Пилигина  
Марина Евгеньевна

Пилигина М.Е.

Сентябрь 2026 г.

10-ти дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов  
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

Сезон: осень-зима

1 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

| День 1                                                |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                             |  |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник рецептур блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебродинформ" Лапина 2004 г<br>Сборник рецептур блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г |  |  |
|                                                       |                   | белки                | жиры  | углеводы |                                  |                                                                                                                                                                             |  |  |
| ОБЕД                                                  |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                             |  |  |
| Суп картофельный с крупной (рис)                      | 200               | 1,47                 | 4,18  | 13,25    | 96,50                            | 138/2004                                                                                                                                                                    |  |  |
| Тефтели (свинина)                                     | 90                | 10,39                | 12,37 | 11,16    | 197,53                           | 423/1994                                                                                                                                                                    |  |  |
| Макаронные изделия отварные                           | 150               | 6,75                 | 7,65  | 36,75    | 242,85                           | 516/2004                                                                                                                                                                    |  |  |
| Икра из кабачков<br>(консервы стерилизованные)        | 60                | 0,60                 | 4,20  | 4,20     | 57,00                            | Таблица № 24, 1994<br>639/2004                                                                                                                                              |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 180               | 0,54                 | 0,00  | 28,26    | 115,20                           |                                                                                                                                                                             |  |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с<br>обогащенный йодказеином | 20                | 1,70                 | 0,10  | 10,80    | 50,90                            | 18/2016г                                                                                                                                                                    |  |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                         | 700               | 21,45                | 28,50 | 104,42   | 759,98                           |                                                                                                                                                                             |  |  |

| ВТОРНИК                                               |                   |                      |       |        |                                  |                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 2                                                |                   |                      |       |        |                                  |                                                                                                                                                                              |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |       |        | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ" Лапина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г |
| ОБЕД                                                  |                   |                      |       |        |                                  |                                                                                                                                                                              |
| Борщ с капустой и картофелем                          | 200               | 2,03                 | 5,01  | 11,06  | 97,45                            | Сборник рецептов блюд и типовых<br>меню для организаций питания<br>обучающихся 1-4 классов в<br>общеобразовательных организациях.<br>Роспотребнадзор 2022г.<br>110/2004      |
| Рыба тушеная в томате с овощами<br>(минтай)           | 90                | 14,73                | 9,01  | 8,38   | 173,53                           |                                                                                                                                                                              |
| Рис отварной                                          | 150               | 4,52                 | 8,11  | 39,37  | 248,55                           |                                                                                                                                                                              |
| Свекла отварная дольками                              | 60                | 0,90                 | 0,10  | 5,20   | 25,20                            |                                                                                                                                                                              |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 180               | 0,54                 | 0,00  | 28,26  | 115,20                           |                                                                                                                                                                              |
| Хлеб пшеничный из муки в/с<br>обогащенный йодказеином | 20                | 1,70                 | 0,10  | 10,80  | 50,90                            | 639/2004г                                                                                                                                                                    |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                         | 700               | 24,42                | 22,33 | 103,07 | 710,83                           | 18/2016г                                                                                                                                                                     |

| СРЕДА                                                 |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 3                                                |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник рецептур блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ". Лапыгина 2004 г<br>Сборник рецептур блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г<br><br>Сборник рецептур блюд и типовых<br>меню для организаций питания<br>обучающихся 1-4 классов в<br>общеобразовательных организациях.<br>Роспотребнадзор 2022г. |
|                                                       |                   | белки                | жиры  | углеводы |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ОБЕД                                                  |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Суп гороховый                                         | 200               | 4,24                 | 4,02  | 15,92    | 116,80                           | 54-8с/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Птица тушеная в томатном соусе                        | 90                | 17,01                | 14,61 | 13,57    | 253,81                           | 444/1994                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Каша пшеничная рассыпчатая                            | 150               | 6,15                 | 9,30  | 38,50    | 262,30                           | 508/2004                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Капуста квашеная                                      | 60                | 1,08                 | 0,06  | 2,64     | 15,42                            | Таблица № 24, 1994 г<br>639/2004г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 180               | 0,54                 | 0,00  | 28,26    | 115,20                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Хлеб пшеничный из муки в/с<br>обогащенный йодказеином | 20                | 1,70                 | 0,10  | 10,80    | 50,90                            | 18/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                         | 700               | 30,72                | 28,09 | 109,69   | 814,43                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## ЧЕТВЕРГ

| День 4                                                |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник рецептов блюд при<br>образовательных школах<br>"Хлебодолинформ", Лапиша 2004 г<br><br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г<br><br>Сборник рецептов блюд и типовых<br>меню для организаций питания<br>обучающихся 1-4 классов в<br>образовательных организациях.<br>Роспотребнадзор 2022г. |
|                                                       |                   | белки                | жиры  | углеводы |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОБЕД                                                  |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Суп картофельный с макаронными<br>изделиями           | 200               | 2,52                 | 2,16  | 18,12    | 102,00                           | 54-7с /2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Плов (свинина)                                        | 220               | 25,30                | 17,95 | 27,50    | 372,75                           | 403/1994г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Икра из кабачков<br>(консервы стерилизованные)        | 60                | 3,03                 | 6,94  | 6,72     | 96,46                            | Таблица № 24 1994                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 200               | 0,60                 | 0,00  | 31,40    | 128,00                           | 639/2004г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Хлеб пшеничный из муки в/с<br>обогащенный йодказеином | 20                | 1,70                 | 0,10  | 10,80    | 50,90                            | 18/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                         | 700               | 33,15                | 27,15 | 94,54    | 750,11                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## День 5

| День 5                                                |                   |                      |                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |              |
|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник рецептов блюд при<br>общественных школах<br>"Хлебодолиформ" Лашина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г | Сборник рецептов блюд и типовых<br>меню для организаций питания<br>обучающихся 1-4 классов в<br>общественных организациях.<br>Роспотребнадзор 2022г. |              |
|                                                       |                   | белки                | жиры                             | углеводы                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |              |
| ОБЕД                                                  |                   |                      |                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |              |
| Щи из свежей капусты с картофелем                     | 200               | 1,98                 | 4,02                             | 9,12                                                                                                                                                                 | 80,58                                                                                                                                                | 124/2004     |
| Тфетели (свинина)                                     | 90                | 10,39                | 12,37                            | 11,16                                                                                                                                                                | 197,53                                                                                                                                               | 423/1994     |
| Макаронные изделия отварные                           | 150               | 6,75                 | 7,65                             | 36,75                                                                                                                                                                | 242,85                                                                                                                                               | 516/2004     |
| Горошек зеленый консервированный<br>(отварной)        | 60                | 1,69                 | 0,09                             | 3,50                                                                                                                                                                 | 21,27                                                                                                                                                | 54-203/2022г |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 180               | 0,54                 | 0,00                             | 28,26                                                                                                                                                                | 115,20                                                                                                                                               | 639/2004г    |
| Хлеб пшеничный из муки в/с<br>обогащенный йодказеином | 20                | 1,70                 | 0,10                             | 10,80                                                                                                                                                                | 50,90                                                                                                                                                | 18/2016г     |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                         | 700               | 23,05                | 24,23                            | 99,59                                                                                                                                                                | 708,33                                                                                                                                               |              |

## 2 НЕДЕЛЯ

понедельник

| ПОДСЧЕТЫ                                              |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 6                                                | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебродоформ" Лапина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г<br><br>Сборник рецептов блюд и типовых<br>меню для организаций питания<br>обучающихся 1-4 классов в<br>общеобразовательных организациях.<br>Роспотребнадзор 2022г. |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    |                   | белки                | жиры  | углеводы |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОБЕД                                                  |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Суп гороховый                                         | 200               | 4,24                 | 4,02  | 15,92    | 116,80                           | 54-8с/2022г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Гуляш (свинина)                                       | 90                | 23,13                | 13,05 | 4,05     | 228,60                           | 401/1994                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Каша гречневая рассыпчатая                            | 150               | 10,10                | 8,19  | 38,45    | 267,91                           | 508/2004                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Капуста квашеная                                      | 60                | 1,08                 | 0,06  | 2,64     | 15,42                            | Табл. № 24, 1994г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 180               | 0,54                 | 0,00  | 28,26    | 115,20                           | 639/2004 г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Хлеб пшеничный из муки в/с<br>обогащенный йодказеином | 20                | 1,70                 | 0,10  | 10,80    | 50,90                            | 18/2016г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                         | 700               | 40,79                | 25,42 | 100,12   | 794,83                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| День 7                                                    |                   |                      |       |        |                                  |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| вторник                                                   |                   |                      |       |        |                                  |                                                                                                                                                                            |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                        | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |       |        | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник рецептов блюд при<br>общественном питании школ<br>"Хлебродлиформ" Лапиша 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г |
| ОБЕД                                                      |                   |                      |       |        |                                  | Сборник рецептов блюд и типовых<br>меню для организаций питания<br>обучающихся 1-4 классов в<br>общеобразовательных организациях.<br>Роспотребнадзор 2022г.                |
| Борщ с капустой и картофелем                              | 200               | 2,03                 | 5,01  | 11,06  | 97,45                            | 110/2004                                                                                                                                                                   |
| Рыба тушеная в томате с овощами                           | 90                | 14,73                | 9,01  | 8,38   | 173,53                           | 374/2004г                                                                                                                                                                  |
| Рис отварной                                              | 150               | 4,52                 | 8,11  | 39,37  | 248,55                           | 511/2004                                                                                                                                                                   |
| Горошек зеленый консервированный<br>(отварной)            | 60                | 1,69                 | 0,09  | 3,50   | 21,27                            | 54-20а/2022г                                                                                                                                                               |
| Компот из смеси сухофруктов                               | 180               | 0,54                 | 0,00  | 28,26  | 115,20                           | 639/2004г                                                                                                                                                                  |
| Хлеб пшеничный из муки высшего<br>обогащенный йодказеином | 20                | 1,70                 | 0,10  | 10,80  | 50,90                            | 18/2016г                                                                                                                                                                   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                             | 700               | 25,21                | 22,32 | 101,37 | 706,90                           |                                                                                                                                                                            |

| День 8 среда                                          |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник рецептов блюд при<br>общественных школах<br>"Хлебродолюбов" Лашина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г |
|                                                       |                   | белки                | жиры  | углеводы |                                  | Сборник рецептов блюд и типовых<br>меню для организаций питания<br>обучающихся 1-4 классов в<br>общественных организациях.<br>Роспотребнадзор 2022г.                 |
| ОБЕД                                                  |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                      |
| Суп картофельный с макаронными<br>изделиями           | 200               | 2,52                 | 2,16  | 18,12    | 102,00                           | 54-7с/2022                                                                                                                                                           |
| Рагу из овощей                                        | 200               | 7,42                 | 26,44 | 37,95    | 419,44                           | 184/2016г                                                                                                                                                            |
| Огулец соленный в нарезке                             | 80                | 0,64                 | 0,08  | 1,36     | 8,72                             | Табл №24/1994г                                                                                                                                                       |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 200               | 0,60                 | 0,00  | 31,4     | 128                              | 639/2004г                                                                                                                                                            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный<br>йодказеином | 20                | 1,70                 | 0,10  | 10,80    | 50,90                            | 18/2016г                                                                                                                                                             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                         | 700               | 12,88                | 28,78 | 99,63    | 709,06                           |                                                                                                                                                                      |

четверг

| День 9                                                |                   |                      |       |          |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |       |          |        | Энергетическая<br>ценность, ккал                                                                                                                            | Сборник рецептур блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебродлиформ" Лапина 2004 г<br>Сборник рецептур блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г |  |  |  |  |
|                                                       |                   | белки                | жиры  | углеводы |        | Сборник рецептур блюд и типовых<br>меню для организаций питания<br>обучающихся 1-4 классов в<br>общеобразовательных организациях.<br>Роспотребнадзор 2022г. |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| ОБЕД                                                  |                   |                      |       |          |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| Шн из свежей капусты с картофелем                     | 200               | 1,98                 | 4,02  | 9,12     | 80,58  | 124/2004г                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| Птица, тушенная в томатном соусе                      | 90                | 17,01                | 14,61 | 13,57    | 253,81 | 444/1994г                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные                           | 150               | 6,75                 | 7,65  | 36,75    | 242,85 | 516/2004г                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| Горошек зеленый консервированный<br>(отварной)        | 60                | 1,69                 | 0,09  | 3,50     | 21,27  | 54-203/2022г                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 180               | 0,54                 | 0,00  | 28,26    | 115,20 | 639/2004г                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный из муки в/с<br>обогащенный йодказеином | 20                | 1,70                 | 0,10  | 10,80    | 50,90  | 18/2016г                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                         | 700               | 29,67                | 26,47 | 102,00   | 764,61 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |

| День 10                          |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|-------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПЯТНИЦА                          |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА               | ВЕС БЛЮДА<br>(г.) | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебродолинформ". Лапыша 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994 г |
| ОБЕД                             |                   | белки                | жиры  | углеводы |                                  |                                                                                                                                                                                |
| Суп картофельный с крупной (рис) | 200               | 1,47                 | 4,18  | 13,25    | 96,50                            | 138/2004                                                                                                                                                                       |
| Тефтели (свинина)                | 90                | 10,39                | 12,37 | 11,16    | 197,53                           | 423/1994                                                                                                                                                                       |
| Каша пшеничная рассыпчатая       | 150               | 6,15                 | 9,30  | 38,50    | 262,30                           | 508/2004                                                                                                                                                                       |
| Икра из кабачков                 |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                |
| (консервы стерилизованные)       | 60                | 3,03                 | 6,94  | 6,72     | 96,46                            | Таблица № 24 1994г                                                                                                                                                             |
| Компот из смеси сухофруктов      | 180               | 0,54                 | 0,00  | 28,26    | 115,20                           | 639/2004                                                                                                                                                                       |
| Хлеб пшеничный из муки в/с       | 20                | 1,70                 | 0,10  | 10,80    | 50,90                            | 18/2016г                                                                                                                                                                       |
| обогащенный йодказеином          |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                    | 700               | 23,28                | 32,89 | 108,69   | 818,89                           |                                                                                                                                                                                |
|                                  |                   |                      |       |          |                                  |                                                                                                                                                                                |