

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5 имени Героя
Российской Федерации М.Г.Ефремова г.
Вязьмы Смоленской области



СОГЛАСОВАНО:

Исполнительный директор
ООО «Гоголь-Моголь»



**Двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
для обучающихся МБОУ СОШ №5
имени Героя Российской Федерации М.Г.Ефремова
г. Вязьмы Смоленской области
на период с 01.04.2022 года по 31.05.2022 года**

Сезон: весеннее-летний, с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), витаминов, макроэлементов и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией профессора И.И. Скурихина и академика РАМН, профессора В.А. Тутельяна (Справочник – М.: ДеЛи принт, 2007, с.276) и в соответствии с рекомендуемой формой составления (Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

День 1 (Понедельник)							
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
415/2010	Макароны отварные с сыром	150/15	100/10	12,41	8,50	53,04	654
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	20	20	4,5	4,2	0,0	56
943/2010	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,0	15,1	62
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				19,61	13,6	83,54	851
Обед							
208/2010	Суп картофельный с вермишелью	250	200	4,3	3,1	18,9	121
562/2010	Поджарка из филе куриного	40/20	25/15	12,7	4,5	2,2	203
316/2010	Рис отварной	100	75	2,5	3,6	26,2	221
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,1	31,8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				23,70	11,95	100,3	781
День 2 (Вторник)							
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
248/2011	Котлета «Дружба»	50	35	7,98	4,72	3,12	77
299/2010	Картофельное пюре	100	75	3,81	6,11	38,61	108
944/2010	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,5	0,0	15,3	63
41/2010	Масло сливочное	10	-	0,1	7,2	0,1	150
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				14,69	18,93	72,53	477
Обед							
197/2010	Рассольник со сметаной	250	200	2,7	4,7	16,9	151
660/2010	Биточки рубленые из филе кур	50	35	18,04	13,86	30,23	318
413/2010	Макароны отварные с маслом	100	75	7,3	6,64	46,5	282
868/2010	Компот из свежих яблок	200	200	0,4	0,1	31,8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				32,24	25,95	146,63	987

День 3 (Среда)							
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
593/2010	Сердце тушеное в соусе	40/20	25/15	11,43	15,75	2,51	197
378/2010	Каша гречневая	100	75	4,8	5,1	21	149
42/2010	Сыр порционный	15	-	4,1	4,6	0,5	120
944/2010	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,5	0,0	15,3	63
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				23,13	26,35	54,71	608
Обед							
170/2010	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	250	200	7,42	4,76	20,0	156
590/2010	Жаркое по-домашнему	150	120	9,8	6,1	14,9	246
1008/2010	Напиток лимонный	200	200	0,1	0,0	24,3	97
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				21,12	11,51	80,4	606
День 4 (Четверг)							
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
646/2010	Плов из курицы	200	130	11,04	18,4	2,04	218
424/2010	Яйцо вареное	1шт	-	6,6	6,1	0,3	80
951/2010	Кофейный напиток на молоке	200	200	1,5	1,6	22,3	109
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				21,44	27	40,04	486
Обед							
187/2010	Щи из свежей капусты со сметаной	250	200	1,9	4,4	7,8	78
592/2010	Печень по-строгановски	40/20	25/15	2,11	1,91	37,44	272
299/2010	Картофельное пюре	100	75	3,81	6,11	38,61	108
943/2010	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,0	15,1	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				12,02	13,07	120,15	627

День 5 (Пятница)

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
384/2010	Каша молочная пшеница или геркулесовая	200	150	8,18	12,8	42,46	318
41/2010	Масло сливочное или шоколадное	10	-	0,1	7,2	0,1	66
42/2010	Сыр порционный	15	15	4,1	4,6	0,5	120
959/2010	Какао с молоком	200	-	3,9	3,8	25,1	150
944/2010	Чай с лимоном	-	200/7	0,5	0,0	15,3	63
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				19,08	29,3	83,56	733
Обед							
206/2010	Суп картофельный с горохом	250	200	2,0	4,4	10,1	87
618/2010	Тефтели мясные	60/20	30/15	16,69	9,83	7,52	149
413/2010	Макаронны отварные с маслом	100	75	5,25	4,5	33,75	195
883/2010	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,2	0,0	40,9	164
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				27,94	19,38	113,47	702
День 6 (Понедельник)							
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
536/2010	Сосиска отварная	55	45	7,29	16,80	5,2	172
413/2010	Макаронны отварные с маслом	100	75	5,25	4,5	33,75	195
42/2010	Сыр порционный	15	-	4,1	4,6	0,5	120
943/2010	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,0	15,1	62
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				19,34	26,8	69,85	628
Обед							
187/2010	Щи из свежей капусты со сметаной	250	200	1,9	4,4	7,8	78
378/2010	Каша гречневая	100	75	4,8	5,1	21	149

609/2010	Котлета мясная	50	30	7,7	6,0	6,7	111
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,1	31,8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				18,6	16,25	88,5	574
День 7 (Вторник)							
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
660/2010	Биточки рубленные из филе кур	50	35	18,04	13,86	30,23	318
316/2010	Рис отварной	100	75	2,5	3,6	26,2	221
41/2010	Масло сливочное	10	-	0,1	7,2	0,1	66
883/2010	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,2	0,0	40,9	164
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				23,14	25,56	112,83	848
Обед							
170/2010	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	250	200	2	4,4	10,1	87
486/2010	Рыба тушеная с овощами	40	25	12,9	9,7	4,1	152
299/2010	Картофельное пюре	100	75	3,81	6,11	38,61	108
859/2010	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,0	24,7	99
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				22,61	20,86	98,71	553
День 8 (Среда)							
№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
467/2010	Запеканка из творога с джемом или со сгущенным молоком	120/20	70/15	22,5	13,95	55,2	432
41/2010	Масло сливочное	10	-	0,1	7,2	0,1	66
944/2010	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,5	0,0	15,3	63
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				25,4	22,05	86	640

Обед							
210/2010	Суп рыбный с картофелем	250	200	4,3	3,1	18,9	121
646/2010	Плов из филе куриного	150	100	15,5	3,9	27,6	208
1008/2010	Напиток лимонный	200	200	0,1	0,0	24,3	97
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				23,7	7,65	90,92	533

День 9 (Четверг)

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

384/2010	Каша из овсяных хлопьев на молоке или «Дружба»	200	150	9,08	9,68	30,38	245
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	20	20	3,6	3,36	0,0	45
951/2010	Кофейный напиток на молоке	200	-	1,5	1,6	22,3	109
943/2010	Чай с сахаром	-	200	0,4	0,0	15,1	62
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				16,48	15,54	68,08	478

Обед

99/2010	Суп из овощей	250	200	16,75	1,4	38,94	226
562/2010	Гуляш из филе куриного	40/20	25/15	12,7	4,5	2,2	100
413/2010	Макаронные отварные с маслом	100	75	7,3	6,64	46,5	282
944/2010	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,5	0,0	15,3	63
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				41,05	13,19	124,14	778

День 10 (Пятница)

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Обучающиеся 1-4 классов (выход, г)	Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

482/2003	Зеленый горошек консервированный	20	-	0,9	0,0	2,45	45
618/2010	Тефтели мясные	60/25	30/15	16,69	9,83	7,52	149
378/2010	Каша гречневая	100	75	4,8	5,1	21	149
859/2010	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,0	24,7	99

ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				24,79	15,83	71,07	521
Обед							
206/2010	Суп картофельный с горохом	250	200	2,0	4,4	10,1	87
532/2010	Курица тушеная	50	30	11,4	7,3	0	114
316/2010	Рис отварной	100	75	2,5	3,6	26,2	221
943/2010	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,0	15,1	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				20,1	15,95	72,6	591