

СОГЛАСОВАНО:

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



И.В. Ильина/

СОГЛАСОВАНО:

Исполнительный директор
ООО «Гоголь-Моголь»



/Г.С. Прокофьева/

«10» января 2022 г.

М.П.

**Двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
для обучающихся МБОУ СОШ №5
имени Героя Российской Федерации М.Г.Ефремова
г. Вязьмы Смоленской области
на 2022 год**

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)	25	20	4,5	4,2	0,0	56
943/2010	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,0	15,1	62
41/2010	Масло сливочное	10	-	0,1	7,2	0,1	66
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				19,71	20,8	83,64	917
Обед							
14/2003	Помидор свежий	30	-	0,69	0,08	1,52	10
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	150	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				24,39	12,03	101,82	791

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							
92/2010	Салат из моркови с яблоками	50	-	0,76	2,53	4,52	43
197/2010	Рассольник со сметаной	250/10	200	2,7	4,7	16,9	151
562/2010	Гуляш из филе куриного	40/20	25/15	12,7	4,5	2,2	100
413/2010	Макароны отварные с маслом	150	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				27,66	19,12	123,12	812
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	150	75	4,8	5,1	21	149
42/2010	Сыр порционный	20	-	4,1	4,6	0,5	120
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				24,13	27,95	61,71	654
Обед							
12/2003	Огурец свежий	50	-	0,35	0,05	1,85	7
170/2010	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	250/10	200	7,42	4,76	20,0	156
590/2010	Жаркое по-домашнему	150	130	9,8	6,1	14,9	246
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				21,87	11,56	73,25	579
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
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				20,44	25,4	33,04	440
Обед							
14/2003	Помидор свежий	30	-	0,69	0,08	1,52	10
187/2010	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	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				12,71	13,15	121,67	637
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	20	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							
79/2010	Салат из свежей капусты	50	-	0,77	2,53	4,52	43
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
715/2010	Рагу овощное	100	75	1,7	1,9	6,2	49
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				25,16	19,31	90,44	599
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	Макароны отварные с маслом	150	75	5,25	4,5	33,75	195
42/2010	Сыр порционный	20	-	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				19,44	26,8	70,05	629

Обед							
12/2003	Огурец свежий	30	-	0,35	0,05	1,85	7
187/2010	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	200	1,9	4,4	7,8	78
378/2010	Каша гречневая	150	75	4,8	5,1	21	149
609/2010	Котлета мясная	50	35	7,7	6,0	6,7	111
867/2010	Компот из изюма	200	200	0,5	0,1	28,1	115
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
ИТОГО				19,05	16,3	86,65	567
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 рубленые из филе кур	50	35	18,04	13,86	30,23	318
316/2010	Рис отварной	150	75	2,5	3,6	26,2	221
482/2003	Зеленый горошек консервированный	20	-	0,9	0,0	2,45	45
41/2010	Масло сливочное	10	-	0,1	7,2	0,1	66
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				24,24	25,56	89,48	791
Обед							
79/2010	Салат из свежей капусты	50	-	0,77	2,53	4,52	43,3
170/2010	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	250/10	200	2	4,4	10,1	87
486/2010	Рыба тушеная с овощами	50	35	12,9	9,7	4,1	152
299/2010	Картофельное пюре	100	75	3,81	6,11	38,61	108
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				23,38	23,39	102,83	594,3
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	150/20	100/15	22,5	13,95	55,2	432
41/2010	Масло сливочное/шоколадное	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				25,1	22,05	111,6	741
Обед							
87/2010	Салат из свеклы	50	-	0,66	4,99	3,83	63
210/2010	Суп рыбный с картофелем	250	200	4,3	3,1	18,9	121
646/2010	Плов из филе куриного	150	130	15,5	3,9	27,6	208
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				24,76	12,64	85,75	562
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
41/2010	Масло сливочное	10	-	0,1	7,2	0,1	66
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	25	20	3,6	3,36	0,0	45
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				16,58	22,74	68,18	544
Обед							
14/2003	Помидор свежий	30	-	0,69	0,08	1,52	10
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	Макароны отварные с маслом	150	75	7,3	6,64	46,5	282
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				41,64	13,37	142,16	854
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							
12/2003	Огурец свежий	50	-	0,35	0,05	1,85	7
618/2010	Тефтели мясные	60/25	35/15	16,69	9,83	7,52	149
378/2010	Каша гречневая	150	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				24,24	15,88	70,47	483
Обед							
100/2010	Винегрет овощной	50	-	2,74	6,13	3,73	82
206/2010	Суп картофельный с горохом	250	200	2,0	4,4	10,1	87
532/2010	Курица отварная	50	30	11,4	7,3	0	114
321/2010	Капуста тушеная	100	75	1,88	1,93	5,90	46
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				22,22	20,41	56,03	498