

**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/*

«04» мая 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 период с 04.05.2022 года по 30.12.2022 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
<b>Завтрак</b>							
415/2010	Макароны отварные с сыром	150/15	100/10	12,41	8,5	53,04	654
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	20	15	4,5	4,2	0,0	56
959/2010	Какао с молоком	200	-	3,9	3,8	25,1	150
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
<b>ИТОГО</b>				<b>23,11</b>	<b>17,4</b>	<b>93,54</b>	<b>939</b>

**Обед**

12/2003	Огурец свежий	20	-	0,35	0,05	1,85	7
170/2010	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	250/5	150	7,42	4,76	20,0	156
562/2010	Грудка куриная тушеная	50/30	25/15	13,3	4,6	3,6	110
316/2010	Рис отварной с маслом	100	75	2,5	3,6	26,2	221
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
<b>ИТОГО</b>				<b>27,87</b>	<b>13,76</b>	<b>100,95</b>	<b>716</b>

**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
<b>Завтрак</b>							
610/2010	Котлета московская	50	30	7,7	6,0	6,7	111
378/2010	Каша гречневая	100	75	4,8	5,1	21	149
42/2010	Сыр порционный	20	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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,4</b>	<b>16,6</b>	<b>58,9</b>	<b>522</b>

**Обед**

210/2010	Суп рыбный с картофелем	250	150	4,3	3,1	18,9	121
618/2010	Тефтели мясные	50	30	6,0	4,1	5,3	82
314/2010	Овощи припущенные в	100	75	1,7	1,9	6,2	49

	молочном соусе						
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
<b>ИТОГО</b>				<b>16,0</b>	<b>9,75</b>	<b>92,5</b>	<b>523</b>
<b>День 3 ( Среда)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
467/2010	Запеканка из творога с джемом или со сгущенным молоком	100/20	80/15	22,5	13,95	55,2	432
41/2010	Масло сливочное или шоколадное	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
<b>ИТОГО</b>				<b>25,4</b>	<b>22,05</b>	<b>86</b>	<b>640</b>
<b>Обед</b>							
14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	10
187/2010	Щи из свежей капусты со сметаной	250	150	1,9	4,4	7,8	78
562/2010	Гуляш из филе грудки	40/30	25/15	12,7	4,5	2,2	100
378/2010	Каша из овсяных хлопьев	100	75				
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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,49</b>	<b>9,73</b>	<b>64,52</b>	<b>424</b>
<b>День 4 ( Четверг)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
646/2010	Плов из курицы	150	120	11,04	18,4	2,04	218
482/2003	Зеленый горошек консервированный	20	-	0,9	0,0	2,45	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

<b>ИТОГО</b>				<b>15,74</b>	<b>20,9</b>	<b>42,19</b>	<b>451</b>
<b>Обед</b>							
83/2010	Салат витаминный	30	-	0,77	2,53	4,52	43
235/2010	Суп-лапша домашняя молочная	250	150	6,2	6,1	19,7	159
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
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
<b>ИТОГО</b>				<b>16,79</b>	<b>17,3</b>	<b>146,17</b>	<b>788</b>
<b>День 5 ( Пятница)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
384/2010	Каша молочная «Дружба»	200	150	8,18	12,8	42,46	318
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	20	15	4,5	4,2	0,0	56
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
<b>ИТОГО</b>				<b>15,48</b>	<b>25,1</b>	<b>73,06</b>	<b>581</b>
<b>Обед</b>							
92/2010	Салат из моркови с яблоками	30	-	0,76	2,53	4,52	43
99/2010	Суп из овощей	250	150	16,75	1,4	38,94	226
620/2010	Фрикадельки в соусе	55/30	30/15	16,69	9,83	7,52	149
316/2010	Рис отварной	100	75	2,5	3,6	26,2	221
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
<b>ИТОГО</b>				<b>40,6</b>	<b>18,01</b>	<b>122,68</b>	<b>843</b>
<b>День 6 ( Понедельник)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
536/2010	Сосиска отварная	55	45	7,29	16,80	5,2	172
413/2010	Макаронные изделия отварные с маслом	100	75	5,25	4,5	33,75	195

42/2010	Сыр порционный	20	-	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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,34</b>	<b>26,8</b>	<b>69,95</b>	<b>628</b>
<b>Обед</b>							
206/2010	Суп картофельный с горохом	250	150	2,0	4,4	10,1	87
510/2010	Биточки рыбные	50	30	7,6	4,1	5,2	88
299/2010	Картофельное пюре	100	75	3,81	6,11	38,61	108
867/2010	Компот из кураги	200	200	1,0	0,1	30,2	125
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
<b>ИТОГО</b>				<b>18,21</b>	<b>15,36</b>	<b>105,31</b>	<b>515</b>
<b>День 7 ( Вторник)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
79/2010	Салат из свежей капусты	30	-	0,77	2,53	4,52	43
660/2010	Котлета рубленая	50	30	18,04	13,86	30,23	318
378/2010	Каша гречневая	100	75	4,8	5,1	21	149
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
<b>ИТОГО</b>				<b>26,41</b>	<b>22,39</b>	<b>86,45</b>	<b>652</b>
<b>Обед</b>							
14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	10
208/2010	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	250/15	150	7,0	5,0	14,9	133
486/2010	Рыба тушеная с овощами	50/30	30/15	12,9	9,7	4,1	152
320/2010	Картофель тушеный	100	75	3,81	6,11	38,61	108
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
<b>ИТОГО</b>				<b>28,7</b>	<b>21,64</b>	<b>108,43</b>	<b>625</b>
<b>День 8 ( Среда)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							

12/2003	Огурец свежий	30	-	0,35	0,05	1,85	7
618/2010	Тефтели мясные	50	30	6,0	4,1	5,3	82
378/2010	Каша пшенная	100	75	5,67	9,57	23,91	198
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
<b>ИТОГО</b>				<b>14,92</b>	<b>21,82</b>	<b>61,86</b>	<b>495</b>
<b>Обед</b>							
236/2010	Суп молочный рисовый	250	150	5,7	8,0	16,8	162
604/2010	Бифштекс рубленый	40	25	7,4	10,3	0,0	122
299/2010	Картофельное пюре	100	75	3,81	6,11	38,61	108
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
<b>ИТОГО</b>				<b>21,11</b>	<b>25,16</b>	<b>108,41</b>	<b>628</b>
<b>День 9 ( Четверг )</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
384/2010	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200/5	130	9,08	9,68	30,38	245
41/2010	Масло сливочное	10	-	0,1	7,2	0,1	66
42/2010	Сыр порционный	20	15	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
<b>ИТОГО</b>				<b>17,08</b>	<b>23,98</b>	<b>68,68</b>	<b>619</b>
<b>Обед</b>							
210/2010	Суп рыбный с картофелем	250	150	4,3	3,1	18,9	121
532/2010	Курица отварная	75	40	11,4	7,3	0	114
413/2010	Макаронны отварные с маслом	100	75	7,3	6,64	46,5	282
ГОСТ	Сок фруктовый	200	-	0,3	0,0	16,5	68
943/2010	Чай с сахаром	-	200	0,4	0,0	15,1	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	30	3,8	0,65	21,2	107
<b>ИТОГО</b>				<b>27,1</b>	<b>17,69</b>	<b>103,1</b>	<b>692</b>
<b>День 10 ( Пятница )</b>							
№ рецептур	Наименование блюд и	Обучающиеся	Дети из малообеспеченных	Пищевые вещества (г)			Энергетическая

	кулинарных изделий	1-4 классов (выход, г)	семей (5-11 классы), дети с ОВЗ (выход, г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	10
248/2011	Котлета «Дружба»	50	30	7,98	4,72	3,12	77
316/2010	Рис отварной	100	75	2,5	3,6	26,2	221
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
<b>ИТОГО</b>				<b>13,97</b>	<b>9,3</b>	<b>61,54</b>	<b>450</b>
<b>Обед</b>							
100/2010	Винегрет овощной	30	-	2,74	6,13	3,73	82
197/2010	Рассольник со сметаной	250/5	150	2,7	4,7	16,9	151
590/2010	Жаркое по-домашнему	150	100	9,8	6,1	14,9	246
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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,24</b>	<b>17,58</b>	<b>97,63</b>	<b>750</b>