

СОГЛАСОВАНО:

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


Ильина /И.В. Ильина/
«09» января 2023 г.
М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Исполнительный директор
ООО «Гоголь-Моголь»


Г.С. Прокофьева /Г.С. Прокофьева/
«09» января 2023 г.
"Мал-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 09.01.2023 года по 28.02.2023 года

Сезон: осенне-зимний, 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	200/15	150/10	12,41	8,5	53,04	654
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	25	20	4,5	4,2	0,0	56
959/2010	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				20,11	13,6	98,84	914
Обед							
12/2003	Огурец свежий	20	-	0,35	0,05	1,85	7
187/2010	Щи из св. капусты и картофеля со сметаной	250	200	1,9	4,4	7,8	78
562/2010	Гуляш из филе грудки	40/20	30/15	12,7	4,5	2,2	100
316/2010	Рис отварной с маслом	100	100	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
ИТОГО				21,75	13,3	85,5	628
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							
298/2/2011	Голубцы ленивые	200	150	8,3	10,1	7,5	154
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
ИТОГО				16,2	17,2	45,7	462
Обед							
210/2010	Суп рыбный с картофелем	250	200	4,3	3,1	18,9	121
618/2010	Тефтели мясные	50/20	30/15	6,0	4,1	5,3	82
314/2010	Овощи припущенные в молочном соусе	100	100	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	16,0	9,75	92,5	523
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								
467/2010	Запеканка из творога с джемом или со сгущенным молоком	100/20	90/15	22,5	13,95	55,2	432	
41/2010	Масло сливочное	10	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								
14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	10	
170/2010	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	200	7,42	4,76	20,00	156	
562/2010	Гуляш из филе грудки	40/30	30/15	12,7	4,5	2,2	100	
378/2010	Каша гречневая	100	100	4,8	5,1	21	149	
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				29,81	15,19	97,72	651	
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	150	120	11,04	18,4	2,04	218	
482/2003	Зеленый горошек консервированный	20	-	0,9	0,0	2,45	45	
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,1	31,8	129	
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79	
428/2010	Яйцо отварное	1	1	12,58	10,61	1,12	155	
ИТОГО				27,62	67,91	67,91	688	
Обед								
83/2010	Салат витаминный	30	-	0,77	2,53	4,52	43	
235/2010	Суп-лапша домашняя молочная	250	200	6,2	6,1	19,7	159	

592/2010	Печень по-строгановски	40/20	30/15	2,11	1,91	37,44	272
299/2010	Картофельное пюре	100	100	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				16,79	17,3	146,17	788

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 «Дружба»	200	150	8,18	12,8	42,46	318
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	25	20	4,5	4,2	0,0	56
41/2010	Масло сливочное	10	-	0,1	7,2	0,1	66
959/2010	Какао с молоком	200	200	3,9	3,8	25,1	150
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО				18,98	28,9	83,06	669

Обед

92/2010	Салат из моркови с яблоками	30	-	0,76	2,53	4,52	43
197/2010	Рассольник со сметаной	250	200	2,7	4,7	16,9	151
620/2010	Биточки мясные	50	40	16,69	9,83	7,52	149
316/2010	Рис отварной	100	100	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
ИТОГО				26,55	21,31	100,64	768

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	100	100	5,25	4,5	33,75	195
42/2010	Сыр порционный	20	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	69,95	628

Обед

206/2010	Суп картофельный с горохом	250	200	2,0	4,4	10,1	87
610/2010	Котлета московская	50	40	7,7	6,0	6,7	111
378/2010	Каша гречневая	100	100	4,8	5,1	21	149
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				18,7	16,25	90,8	583

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

12/2003	Огурец свежий	20	-	0,35	0,05	1,85	7
562/2010	Гуляш из филе грудки	40/20	30/15	12,7	4,5	2,2	100
316/2010	Рис отварной	100	100	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
ИТОГО				18,35	9,05	60,95	470

Обед

14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	10
170/2010	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	250	200	7,42	4,76	20,0	156
486/2010	Рыба тушеная с овощами	50/30	30/15	12,9	9,7	4,1	152
320/2010	Картофель тушеный	100	100	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
ИТОГО				29,12	21,40	113,53	648

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

12/2003	Огурец свежий	30	-	0,35	0,05	1,85	7
592/2010	Сердце тушеное	40/20	30/15	2,11	1,91	37,44	272
299/2010	Картофельное пюре	100	100	3,81	6,11	38,61	108
41/2010	Масло сливочное	10	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				9,17	16,17	108,7	595
Обед							
83/2010	Салат из свежей капусты	30	-	0,77	2,53	4,52	43
178/2010	Суп рисовый с курицей	250	200	2,7	1,1	4,2	113
604/2010	Бифштекс рубленый	50	40	7,4	10,3	0,0	122
378/2010	Каша гречневая	100	100	4,8	5,1	21	149
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				19,87	19,78	82,72	663
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 пшеничная	200	150	9,08	9,68	30,38	245
428/2010	Яйцо отварное	1	1	12,58	10,61	1,12	155
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	20	15	4,5	4,2	0,0	56
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				29,96	26,99	69,20	644
Обед							
14/2003	Помидор свежий	30	-	0,69	0,08	1,52	10
187/2010	Щи из свежей капусты со сметаной	250	200	1,9	4,4	7,8	78
562/2010	Грудка куриная тушеная	65	50	13,3	4,6	3,6	110
413/2010	Макароны отварные с маслом	100	100	7,3	6,64	46,5	282
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				27,09	16,37	105,32	686
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							
14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	10
248/2011	Котлета «Дружба»	50	40	7,98	4,72	3,12	77
316/2010	Рис отварной	100	100	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
ИТОГО				13,97	9,3	61,54	450
Обед							
100/2010	Винегрет овощной	30	-	2,74	6,13	3,73	82
197/2010	Рассольник со сметаной	250	200	2,7	4,7	16,9	151
590/2010	Жаркое по-домашнему	200	150	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
ИТОГО				19,24	17,58	97,63	750