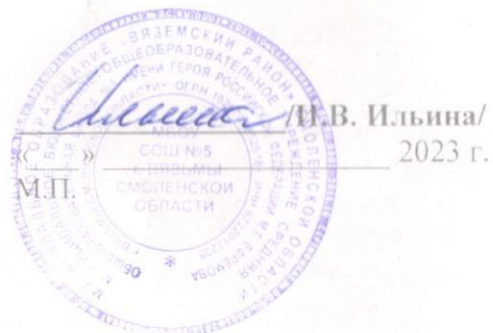


СОГЛАСОВАНО:

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



СОГЛАСОВАНО:

Исполнительный директор
ООО «Гоголь-Моголь»



/Г.С. Прокофьева/
2023 г.

**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 01.09.2023 года**

Сезон: осеннее-зимний, с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) 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) (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 | 8,5 | 53,04 | 287 |
| 48/2010 | Ветчина (колбаса п/к) | 20 | 15 | 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 | | | | | | | |
| 187/2010 | Щи из св. капусты и картофеля со сметаной | 250 | 200 | 0,2 | 0,3 | 26,2 | 138 |
| 620/2010 | Биточки мясные | 50 | 40 | 16,69 | 9,83 | 7,52 | 149 |
| 316/2010 | Рис отварной с маслом | 100 | 100 | 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 | | | | 23,59 | 14,48 | 112,92 | 744 |

День 2 (Вторник)

| № рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Обучающиеся 1-4 классов (выход, г) | Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы) (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 | 150 | 100 | 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 | 1,4 | 1,5 | 12,0 | 128 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 40 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| ИТОГО | | | | 16,45 | 17,15 | 37,25 | 488 |
| 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 |
| 413/2010 | Макароны отварные с маслом | 100 | 100 | 7,3 | 6,64 | 46,5 | 282 |
| 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 | | | | 21,6 | 14,49 | 132,8 | 756 |

| День 3 (Среда) | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------------------------------|---|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| № рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Обучающиеся 1-4 классов (выход, г) | Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы) (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 | 80/15 | 22,5 | 13,95 | 55,2 | 432 |
| 41/2010 | Масло сливочное | 10 | - | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 76 |
| 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 | 23,15 | 86 | |
| Обед | | | | | | | |
| 235/2010 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 200 | 6,2 | 6,1 | 19,7 | 159 |
| 562/2010 | Гуляш из филе грудки | 35/20 | 25/15 | 12,7 | 4,5 | 2,2 | 100 |
| 378/2010 | Каша гречневая | 100 | 100 | 4,8 | 5,1 | 21 | 149 |
| 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 | | | | 28,00 | 16,45 | 92,2 | 630 |
| День 4 (Четверг) | | | | | | | |
| № рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Обучающиеся 1-4 классов (выход, г) | Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы) (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 | 100 | 11,04 | 18,4 | 2,04 | 218 |
| 428/2010 | Яйцо отварное | 1 | 1 | 12,58 | 10,61 | 1,12 | 155 |
| 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 |
| ИТОГО | | | | 26,32 | 30,01 | 50,36 | 581 |
| Обед | | | | | | | |
| 170/2010 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 200 | 6,8 | 9,1 | 15,1 | 166 |
| 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 | | | | 16,62 | 17,77 | 137,05 | 752 |

День 5 (Пятница)

| № рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Обучающиеся 1-4 классов (выход, г) | Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы) (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) | 20 | 15 | 4,5 | 4,2 | 0,0 | 56 |
| 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 | | | | 18,88 | 21,7 | 82,96 | 603 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | | | | 25,79 | 18,78 | 96,12 | 725 |
| День 6 (Понедельник) | | | | | | | |
| № рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Обучающиеся 1-4 классов (выход, г) | Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы) (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 | 7,3 | 6,64 | 46,5 | 282 |
| 41/2010 | Масло сливочное | 10 | - | 0,1 | 8,3 | 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 | | | | 17,39 | 32,64 | 82,3 | 661 |
| Обед | | | | | | | |
| 206/2010 | Суп картофельный с горохом | 250 | 200 | 3,5 | 1,8 | 5,2 | 124 |
| 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 | | | | 20,2 | 13,65 | 85,9 | 620 |
| День 7 (Вторник) | | | | | | | |

| № рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Обучающиеся 1-4 классов (выход, г) | Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы) (выход, г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|------------------------------------|---|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 562/2010 | Гуляш из филе грудки | 35/20 | 25/15 | 12,7 | 4,5 | 2,2 | 100 |
| 316/2010 | Рис отварной | 100 | 100 | 2,5 | 3,6 | 26,2 | 221 |
| 41/2010 | Масло сливочное | 10 | - | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 76 |
| 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 | | | | 18,0 | 17,3 | 59,0 | 538 |
| Обед | | | | | | | |
| 178/2010 | Суп рисовый с курицей | 250 | 200 | 2,7 | 1,1 | 4,2 | 113 |
| 486/2010 | Рыба тушеная с овощами | 45/25 | 30/15 | 12,9 | 9,7 | 4,1 | 152 |
| 299/2010 | Картофельное пюре | 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 | | | | 23,71 | 17,66 | 96,21 | 595 |
| День 8 (Среда) | | | | | | | |
| № рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Обучающиеся 1-4 классов (выход, г) | Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы) (выход, г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 592/2010 | Сердце тушеное | 40/20 | 30/15 | 2,11 | 1,91 | 37,44 | 272 |
| 413/2010 | Макароны отварные с маслом | 100 | 100 | 7,3 | 6,64 | 46,5 | 282 |
| 42/2010 | Сыр порционный | 20 | 15 | 12,58 | 10,61 | 1,12 | 155 |
| 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 | | | | 24,69 | 20,06 | 115,56 | 850 |
| Обед | | | | | | | |
| 170/2010 | Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 250 | 200 | 6,8 | 9,1 | 15,1 | 166 |
| 604/2010 | Бифштеке рубленный | 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 | | | | 23,2 | 25,25 | 89,1 | 673 |

День 9 (Четверг)

| № рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Обучающиеся 1-4 классов (выход, г) | Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы) (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 пшенная | 200 | 150 | 9,08 | 9,68 | 30,38 | 245 |
| 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 | | | | 17,38 | 16,38 | 68,08 | 489 |
| Обед | | | | | | | |
| 187/2010 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 200 | 0,2 | 0,3 | 26,2 | 138 |
| 618/2010 | Тефтели мясные | 50/20 | 30/15 | 6,0 | 4,1 | 5,3 | 82 |
| 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 | | | | 17,4 | 11,69 | 123,9 | 708 |

День 10 (Пятница)

| № рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Обучающиеся 1-4 классов (выход, г) | Дети из малообеспеченных семей (5-11 классы) (выход, г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--|------------------------------------|---|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 41/2010 | Масло сливочное | 10 | - | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 76 |
| 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 | | | | 13,38 | 17,52 | 60,12 | 516 |
| Обед | | | | | | | |
| 201/2010 | Суп Крестьянский | 250 | 200 | 10 | 7,3 | 15,82 | 170 |
| 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 | | | | 23,8 | 14,05 | 92,82 | 687 |