

**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/

**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 16.09.2024 года**

Сезон: весеннее-летний, 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
<b>Завтрак</b>							
415/2010	Макароны отварные с сыром	220/20	210/15	11,9	12,2	51,3	350
48/2010	Ветчина (колбаса в/к)	30	25	3,6	9,9	0	104
959/2010	Чай с лимоном	200/10	200/10	0,4	0,2	14,2	56
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	520	500	18,8	23,4	85,2	610
<b>Обед</b>							
187/2010	Щи из св. капусты и картофеля со сметаной	250/10	200/10	3,9	4,5	28,3	184
660/2010	Биточки рубленые из филе кур	60/30	60/30	11,6	4,1	0,4	80
316/2010	Рис отварной с маслом	150	150	3,7	5,9	38,2	221
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0	20,8	83
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	750	700	23,7	16,2	111,9	698



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
<b>Завтрак</b>							
298/2/2011	Голубцы ленивые	90/150	80/155	18,6	5,6	11,6	271
42/2010	Сыр порционный	30	25	7,9	8	0	99
951/2010	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,2	2,2	20,2	140
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	510	500	32,6	16,9	51,5	610
<b>Обед</b>							
210/2010	Суп рыбный с картофелем	250/10	200/10	7	10,5	12	175
562/2010	Гуляш из филе грудки	60/30	55/35	3,7	4	9,9	88
413/2010	Макароны отварные с маслом	150	150	4,7	4,6	32,2	192
883/2010	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	24	100
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	750	700	19,7	20,8	102,3	685



**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
<b>Завтрак</b>							
467/2010	Запеканка из творога	100	90	29	6	37	290
ГОСТ	Джем или со сгущенное молоко	20	20	1,4	1,7	11,2	76
858/2010	Яблоко свежее	150	150	0,6	0,6	14,7	71
41/2010	Масло сливочное	10	10	0,1	8,2	0,6	74
944/2010	Чай с сахаром	200	200	0	0	13,3	56
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	520	510	34	17,6	96,5	667
<b>Обед</b>							
235/2010	Суп-лапша молочная	250	200	5,3	11,3	33,8	257
562/2010	Курица тушеная	60/30	55/45	19,2	9,2	0	172
378/2010	Каша гречневая	150	150	9,2	10,6	47,4	217
867/2010	Компот из изюма	200	200	1,6	0	28,4	120
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	740	700	39,6	32,8	133,8	896



**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
<b>Завтрак</b>							
646/2010	Плов из курицы	90/150	80/150	24,1	6,7	73,6	467
428/2010	Яйцо отварное	40	40	7,2	2,3	0,6	86
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0	20,8	83
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	520	510	34,4	10,1	114,7	736
<b>Обед</b>							
170/2010	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	200/10	10,7	7,9	11,1	158
592/2010	Сердце тушеное	60/30	50/40	9,6	4,2	3,8	89
299/2010	Картофельное пюре	150	150	3	8	18	180
859/2010	Компот из свежих яблок	200	200	0,4	0	44,2	170
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	750	700	28	21,8	101,3	727



**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
<b>Завтрак</b>							
384/2010	Каша молочная «Дружба»	220/15	210/15	9,5	10,1	53	330
48/2010	Ветчина (колбаса в/к)	30	25	5,1	7,2	0	84
959/2010	Какао с молоком	200	200	4,8	4,2	18,4	128
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	505	490	22,3	22,6	91,1	642
<b>Обед</b>							
197/2010	Рассольник со сметаной	250/10	200/10	15	5	17,5	240
620/2010	Тефтели мясные	60/30	55/35	13,4	8,4	14,2	188
316/2010	Рис отварной	150	150	3,7	5,9	38,2	221
1008/2010	Напиток лимонный	200	200	0,2	0,1	25,6	94
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	750	700	36,6	21,1	119,7	873



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
<b>Завтрак</b>							
536/2010	Сосиска отварная	65/35	60/30	7,6	12,4	0	139
413/2010	Макароны отварные с маслом	150	150	4,7	4,6	32,2	192
41/2010	Масло сливочное	10	10	0,1	8,2	0,6	74
943/2010	Чай с сахаром	200	200	0	0	13,3	56
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	500	490	15,3	26,3	65,8	561
<b>Обед</b>							
206/2010	Суп картофельный с горохом	250/10	200/10	10,9	6,4	13,3	152
610/2010	Котлета московская	60/30	60/20	7,2	7,8	6,6	126
378/2010	Каша гречневая	150	150	9,2	10,6	47,4	217
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0	20,8	83
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	750	690	31,8	26,5	112,3	708



**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
<b>Завтрак</b>							
562/2010	Гуляш из филе грудки	60/30	55/35	3,7	4	9,9	108
316/2010	Рис отварной	150	150	3,7	5,9	38,2	221
41/2010	Масло сливочное	10	10	0,1	8,2	0,6	74
943/2010	Чай с лимоном	200/10	200/10	0,4	0,2	14,2	56
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	500	500	10,8	19,4	82,6	559
<b>Обед</b>							
178/2010	Суп рисовый с курицей	250/10	200/10	10,5	7,2	29,3	225
486/2010	Рыба тушеная с овощами	60/30	55/35	15	4,8	3,9	118
299/2010	Картофельное пюре	150	150	3	8	18	180
867/2010	Компот из изюма	200	200	1,6	0	28,4	120
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	750	700	34,4	21,7	103,8	773



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
<b>Завтрак</b>							
593/2010	Сердце тушеное в соусе	60/30	55/35	9,6	4,2	3,8	89
378/2010	Каша гречневая	150	150	9,2	10,6	47,4	217
42/2010	Сыр порционный	25	20	7,9	6,3	5	85
943/2010	Чай с сахаром	200	200	0	0	13,3	56
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	505	500	29,6	22,2	89,2	547
<b>Обед</b>							
170/2010	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	200/10	10,7	7,9	11,1	158
562/2010	Гуляш из филе грудки	60/30	55/35	3,7	4	9	108
413/2010	Макароны отварные с маслом	150	150	4,7	4,6	32,2	192
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	2	0	20,8	83
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	750	700	25,4	18,2	97,3	671



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
<b>Завтрак</b>							
248/2011	Котлета «Дружба»	70/30	65/35	8,4	13,4	9,9	194
299/2010	Картофельное пюре	150	150	3	8	18	180
41/2010	Масло сливочное	10	10	0,1	8,2	0,6	74
943/2010	Чай с лимоном	200/10	200/10	0,4	0,2	14,2	56
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	510	510	14,8	30,9	62,4	604
<b>Обед</b>							
201/2010	Суп Крестьянский со сметаной	250/10	200/10	9	13	14	212
590/2010	Жаркое по-домашнему	70/150	65/150	9,5	7,8	14,5	233
883/2010	Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	24	100
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	730	675	22,8	22,5	76,7	675



**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
<b>Завтрак</b>							
384/2010	Каша молочная геркулесовая	200/10	180/10	8,8	15,5	13,8	228
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	25	20	5,1	7,2	0	84
951/2010	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,2	2,2	20,2	140
858/2010	Яблоко свежее	150	150	0,6	0,6	14,7	71
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	<b>ИТОГО</b>	625	600	20,6	26,6	68,4	623
<b>Обед</b>							
187/2010	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	200/10	3,9	4,5	28,3	184
592/2010	Печень по-строгановски	60/30	55/35	12,3	5,9	7,8	132
316/2010	Рис отварной	150	150	3,7	5,9	38,2	221
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0	20,8	83
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	<b>ИТОГО</b>	750	700	24,4	18	119,3	750