

СОГЛАСОВАНО:

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



Ильина
И.В. Ильина/
2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор
ООО «Гоголь-Моголь»



Купрянова
/О.Н. Купрянова/
2025 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 09.01.2025 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	200/20	180/15	17,8	14,7	43,7	376
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
	ИТОГО	500	470	24,7	25,9	77,6	636
Обед							
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	60/20	55/15	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
	ИТОГО	740	680	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
Завтрак							
610/2010	Котлета московская	60/30	55/15	7,2	7,8	6,6	126
378/2010	Каша гречневая	150	150	9,2	10,6	47,4	217
42/2010	Сыр порционный	20	20	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
	ИТОГО	500	480	30,4	29,7	93,9	682
Обед							
210/2010	Суп рыбный с картофелем	250/10	200/10	7	10,5	12	175
562/2010	Гуляш из филе грудки	60/20	55/15	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
	ИТОГО	740	680	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
Завтрак							
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	140	140	0,6	0,6	13,7	66
944/2010	Чай с сахаром	200	200	0	0	13,3	56
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	ИТОГО	500	490	33,9	9,4	94,9	588
Обед							
206/2010	Суп картофельный с горохом	250/10	200/10	10,9	6,4	13,3	152
510/2010	Котлета рыбная	60/20	50/15	6,6	1,2	6,6	67
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
	ИТОГО	740	675	355,1	352,3	440	807

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	50/170	50/150	13,2	24,2	39,6	440
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
	ИТОГО	500	480	23,5	27,6	80,7	709
Обед							
170/2010	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	200/10	10,7	7,9	11,1	158
562/2010	Филе куриное с овощами	60/20	55/15	28,9	3,6	0,7	128
299/2010	Картофельное пюре	150	150	3,9	4,1	17,5	123
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
	ИТОГО	740	680	48,2	17,3	97,7	709

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»	220/10	200/10	9,5	10,1	53	330
48/2010	Ветчина (колбаса в/к)	30	30	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
	ИТОГО	500	480	22,3	22,6	91,1	642
Обед							
197/2010	Рассольник со сметаной	250/10	200/10	15	5	17,5	240
620/2010	Тефтели мясные	60/20	55/15	13,4	8,4	14,2	188
413/2010	Макаронны отварные с маслом	150	150	4,7	4,6	32,2	192
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
	ИТОГО	740	680	37,6	19,8	113,7	844

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	65/35	60/15	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
	ИТОГО	500	475	15,3	26,3	65,8	561
Обед							
206/2010	Суп картофельный с горохом	250/10	200/10	10,9	6,4	13,3	152
610/2010	Котлета московская	60/20	60/15	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
	ИТОГО	750	685	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
Завтрак							
562/2010	Гуляш из филе грудки	65/35	50/20	9,1	0,7	3,3	57
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
	ИТОГО	510	480	16,2	16,1	76	508
Обед							
170/2010	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	200/10	10,7	7,9	11,1	158
486/2010	Рыба тушеная с овощами	60/20	55/15	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
	ИТОГО	740	680	34,6	22,4	85,6	706

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							
298/2/2011	Голубцы ленивые	50/190	40/150	21,6	6,7	13,9	216
42/2010	Сыр порционный	20	20	4,8	5,9	0,1	102
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	2	0	20,8	83
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	ИТОГО	500	450	31,3	13,7	54,5	501
Обед							
178/2010	Суп рисовый с курицей	250/10	200/10	10,5	7,2	29,3	225
562/2010	Гуляш из филе грудки	60/20	55/15	3,7	4	9	108
413/2010	Макароны отварные с маслом	150	150	4,7	4,6	32,2	192
943/2010	Чай с лимоном	200/10	200/10	0,4	0,2	14,2	56
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	50	4,3	1,7	24,2	130
	ИТОГО	750	690	23,6	17,7	108,9	711

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 молочная геркулесовая	180/10	150/10	5,8	7,7	25,6	189
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	20	20	3	0,9	0	55
951/2010	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,2	2,2	20,2	140
858/2010	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,9	1,1	19,7	100
	ИТОГО	550	520	15,3	12,3	75,3	531
Обед							
201/2010	Суп Крестьянский со сметаной	250/10	200/10	9	13	14	212
590/2010	Жаркое по-домашнему	70/150	60/150	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
	ИТОГО	730	670	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
Завтрак							
248/2011	Котлета «Дружба»	60/20	50/15	7,2	11,5	8,5	166
299/2010	Картофельное пюре	150	150	3	8	18	180
42/2010	Сыр порционный	20	20	7,9	6,3	5	85
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
	ИТОГО	500	485	21,4	27,1	65,4	587
Обед							
187/2010	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	200/10	3,9	4,5	28,3	184
610/2010	Бифштекс рубленый	60/20	55/20	7,2	7,8	6,6	126
316/2010	Рис отварной	150	150	3,7	5,9	38,2	221
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
	ИТОГО	740	685	293,4	292,6	391,6	806