

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №7
г. Вязьмы Смоленской области



СОГЛАСОВАНО:

Исполнительный директор
ООО «Гоголь-Моголь»



**Двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
для обучающихся МБОУ СОШ №7
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.:Делта 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	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				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