

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СШ №6 г. Вязьмы  
Смоленской области



/Л.В. Бурмистрова/

«09» января 2023 г.

М.П.

**СОГЛАСОВАНО:**

Исполнительный директор  
ООО «Гоголь-Моголь»



/Г.С. Прокофьева/

«09» января 2023 г.

М.П.

«Гоголь-Моголь»

**Двухнедельное меню горячих завтраков и обедов  
для обучающихся МБОУ СШ №6  
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
<b>Завтрак</b>							
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
<b>ИТОГО</b>				<b>20,11</b>	<b>13,6</b>	<b>98,84</b>	<b>914</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>ИТОГО</b>				<b>21,75</b>	<b>13,3</b>	<b>85,5</b>	<b>628</b>
<b>День 2 ( Вторник)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
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
<b>ИТОГО</b>				<b>16,2</b>	<b>17,2</b>	<b>45,7</b>	<b>462</b>
<b>Обед</b>							
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	
<b>Завтрак</b>								
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	
<b>ИТОГО</b>				<b>25,4</b>	<b>22,05</b>	<b>86</b>	<b>640</b>	
<b>Обед</b>								
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	
<b>ИТОГО</b>				<b>29,81</b>	<b>15,19</b>	<b>97,72</b>	<b>651</b>	
<b>День 4 (Четверг)</b>								
№ 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	
<b>Завтрак</b>								
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	
<b>ИТОГО</b>				<b>27,62</b>	<b>67,91</b>	<b>67,91</b>	<b>688</b>	
<b>Обед</b>								
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
<b>ИТОГО</b>				<b>16,79</b>	<b>17,3</b>	<b>146,17</b>	<b>788</b>
<b>День 5 ( Пятница)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
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
<b>ИТОГО</b>				<b>18,98</b>	<b>28,9</b>	<b>83,06</b>	<b>669</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>ИТОГО</b>				<b>26,55</b>	<b>21,31</b>	<b>100,64</b>	<b>768</b>
<b>День 6 ( Понедельник)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,34</b>	<b>26,8</b>	<b>69,95</b>	<b>628</b>
<b>Обед</b>							

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
<b>ИТОГО</b>				<b>18,7</b>	<b>16,25</b>	<b>90,8</b>	<b>583</b>

**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
<b>ИТОГО</b>				<b>18,35</b>	<b>9,05</b>	<b>60,95</b>	<b>470</b>

**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
<b>ИТОГО</b>				<b>29,12</b>	<b>21,40</b>	<b>113,53</b>	<b>648</b>

**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
<b>ИТОГО</b>				<b>9,17</b>	<b>16,17</b>	<b>108,7</b>	<b>595</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,87</b>	<b>19,78</b>	<b>82,72</b>	<b>663</b>
<b>День 9 ( Четверг)</b>							
№ 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
<b>Завтрак</b>							
384/2010	Каша из овсяных хлопьев на молоке или пшенная	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
<b>ИТОГО</b>				<b>29,96</b>	<b>26,99</b>	<b>69,20</b>	<b>644</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>ИТОГО</b>				<b>27,09</b>	<b>16,37</b>	<b>105,32</b>	<b>686</b>
<b>День 10 ( Пятница)</b>							
№ 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
<b>ИТОГО</b>				<b>13,97</b>	<b>9,3</b>	<b>61,54</b>	<b>450</b>
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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,24</b>	<b>17,58</b>	<b>97,63</b>	<b>750</b>