

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СШ №6 г. Вязьмы  
Смоленской области



С.В. Шикова/

» апреля 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Исполнительный директор  
ООО «Гоголь-Моголь»



С. Прокофьева/

» апреля 2024 г.

**Двухнедельное меню горячих завтраков и обедов  
для обучающихся МБОУ СШ №6  
г. Вязьмы Смоленской области  
на период с 01.04.2024 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	200/20	150/10	14,8	17,8	45,04	383
48/2010	Ветчина (колбаса в/к)	30	25	4,5	4,2	0,0	84
959/2010	Чай с лимоном	200/10	200/10	0,5	0,0	15,3	63
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>ИТОГО</b>				<b>22,10</b>	<b>22,9</b>	<b>75,74</b>	<b>609</b>
<b>Обед</b>							
14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	7
187/2010	Щи из св. капусты и картофеля со сметаной	250/5	200/5	0,2	0,3	26,2	138
660/2010	Биточки рубленые из филе кур	60/25	45/15	18,04	13,86	30,23	253
316/2010	Рис отварной с маслом	150	100	3,75	5,4	39,3	332
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,1	31,8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134
<b>ИТОГО</b>				<b>26,88</b>	<b>20,39</b>	<b>150,25</b>	<b>995</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) (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	200/50	130/20	12	15	10	257
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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,8</b>	<b>22,0</b>	<b>37,9</b>	<b>584</b>
<b>Обед</b>							
210/2010	Суп рыбный с картофелем	250	200	4,3	3,1	18,9	121
562/2010	Гуляш из филе грудки	50/25	35/10	12,7	4,5	2,2	136
413/2010	Макароны отварные с маслом	150	100	10,95	9,96	69,75	423
883/2010	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,2	0,0	40,9	164

ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134
<b>ИТОГО</b>				<b>31,95</b>	<b>18,21</b>	<b>152,95</b>	<b>978</b>
<b>День 3 ( Среда)</b>							
№ 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 с джемом или со сгущенным молоком	100/20	110/20	8,4	6,8	38,6	346
858/2010	Яблоко свежее	150	-	0,6	0,6	14,7	78
41/2010	Масло сливочное	10	10	0,1	8,3	0,1	66
944/2010	Чай с сахаром	200	200	0,5	0,0	15,3	62
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>ИТОГО</b>				<b>11,8</b>	<b>8,3</b>	<b>84</b>	<b>631</b>
<b>Обед</b>							
235/2010	Суп-лапша молочная	250	200	6,2	6,1	19,7	159
562/2010	Курица тушеная	60/25	40/15	12,7	4,5	2,2	187
378/2010	Каша гречневая	150	100	7,2	7,6	31,5	224
867/2010	Компот из изюма	200	200	0,5	0,1	28,1	115
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134
<b>ИТОГО</b>				<b>30,4</b>	<b>18,95</b>	<b>102,7</b>	<b>819</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) (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
12/2003	Огурец свежий	20	-	0,35	0,05	1,85	7
646/2010	Плов из курицы	170/50	130/20	11,04	18,4	2,04	319
428/2010	Яйцо отварное	40	40	12,58	10,61	1,12	68
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
<b>ИТОГО</b>				<b>26,67</b>	<b>30,06</b>	<b>52,21</b>	<b>602</b>
<b>Обед</b>							
170/2010	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	200/5	6,8	9,1	15,1	166
592/2010	Сердце тушеное	50/25	40/10	2,11	1,91	37,44	340
299/2010	Картофельное пюре	150	100	5,71	9,15	57,91	162

859/2010	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,0	24,7	99
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134
<b>ИТОГО</b>				<b>18,52</b>	<b>18,92</b>	<b>156,35</b>	<b>904</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) (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»	220/5	150/5	8,18	12,8	42,46	382
48/2010	Ветчина (колбаса в/к)	30	25	4,5	4,2	0,0	84
959/2010	Какао с молоком	200	200	3,9	3,8	25,1	150
ГОСТ	Батон нарезной	40	40	2,3	0,9	15,4	79
<b>ИТОГО</b>				<b>18,88</b>	<b>21,7</b>	<b>82,96</b>	<b>695</b>
<b>Обед</b>							
197/2010	Рассольник со сметаной	250/5	200/5	2,7	4,7	16,9	154
12/2003	Огурец свежий	20	-	0,35	0,05	1,85	7
620/2010	Тефтели мясные	60/25	40/15	16,69	9,83	7,52	114
316/2010	Рис отварной	150	100	3,75	5,4	39,3	332
1008/2010	Напиток лимонный	200	200	0,1	0,0	24,3	97
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134
<b>ИТОГО</b>				<b>27,39</b>	<b>20,63</b>	<b>111,07</b>	<b>838</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) (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	65/20	50/15	7,29	16,80	5,2	266
413/2010	Макаронные отварные с маслом	150	100	10,95	9,96	69,75	423
482/2003	Зеленый горошек консервированный	25	-	0,9	0,0	2,45	56
41/2010	Масло сливочное	10	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
<b>ИТОГО</b>				<b>21,94</b>	<b>35,96</b>	<b>108,0</b>	<b>952</b>
<b>Обед</b>							

206/2010	Суп картофельный с горохом	250	200	3,5	1,8	5,2	124
14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	7
610/2010	Котлета московская	60/25	50/20	7,7	6,0	6,7	189
378/2010	Каша гречневая	150	100	7,2	7,65	31	224
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,1	31,8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134
<b>ИТОГО</b>				<b>23,29</b>	<b>16,28</b>	<b>97,42</b>	<b>807</b>

**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**

12/2003	Огурец свежий	20	-	0,35	0,05	1,85	7
562/2010	Гуляш из филе грудки	50/30	40/15	12,7	4,5	2,2	146
316/2010	Рис отварной	150	100	3,75	5,4	39,3	332
41/2010	Масло сливочное	10	10	0,1	8,3	0,1	66
943/2010	Чай с лимоном	200/10	200/10	0,4	0,0	15,1	63
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>ИТОГО</b>				<b>19,6</b>	<b>19,15</b>	<b>73,95</b>	<b>693</b>

**Обед**

178/2010	Суп рисовый с курицей	250	200	2,7	1,1	4,2	113
486/2010	Рыба тушеная с овощами	50/25	35/15	12,9	9,7	4,1	190
299/2010	Картофельное пюре	150	100	5,71	9,15	57,91	162
867/2010	Компот из изюма	200	200	0,5	0,1	28,1	115
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134
<b>ИТОГО</b>				<b>25,61</b>	<b>20,7</b>	<b>115,51</b>	<b>714</b>

**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**

14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	7
593/2010	Сердце тушеное в соусе	50/30	45/15	11,43	15,75	2,51	363
378/2010	Каша гречневая	150	100	7,2	7,65	31	224
41/2010	Масло сливочное	10	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	22,12	32,68	65,63	801
				<b>Обед</b>				
170/2010	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/5	200/5	6,8	9,1	15,1	169	
12/2003	Огурец свежий	20	-	0,35	0,05	1,85	7	
562/2010	Гуляш из филе грудки	50/25	40/15	12,7	4,5	2,2	137	
413/2010	Макароны отварные с маслом	150	100	10,95	9,96	69,75	423	
868/2010	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,1	31,8	129	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134	
				<b>ИТОГО</b>	<b>34,65</b>	<b>24,31</b>	<b>214,3</b>	<b>999</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) (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	200/10	9,08	9,68	30,38	334	
48/2010	Ветчина (колбаса п/к)	25	25	4,5	4,2	0,0	70	
951/2010	Кофейный напиток на молоке	200	200	1,5	1,6	22,3	128	
850/2010	Мандарин	60	-	0,75	0,25	7	23	
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79	
				<b>ИТОГО</b>	<b>18,13</b>	<b>16,63</b>	<b>75,08</b>	<b>634</b>
				<b>Обед</b>				
187/2010	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	200/5	0,2	0,3	26,2	140	
12/2003	Огурец свежий	20	-	0,35	0,05	1,85	7	
592/2010	Печень по-строгановски	50/25	40/15	2,11	1,91	37,44	340	
316/2010	Рис отварной	150	100	3,75	5,4	39,3	332	
868/2010	Компот из свежих яблок	200	200	0,4	0,1	31,8	99	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134	
				<b>ИТОГО</b>	<b>10,61</b>	<b>8,41</b>	<b>157,79</b>	<b>1052</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) (выход, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
14/2003	Помидор свежий	30	-	0,69	0,08	1,52	10
248/2011	Котлета «Дружба»	60/20	55/15	7,98	4,72	3,12	123
316/2010	Рис отварной	150	100	3,75	5,4	39,3	332
867/2010	Компот из изюма	200	200	0,5	0,1	28,1	115
ГОСТ	Батон нарезной	40	30	2,3	0,9	15,4	79
<b>ИТОГО</b>				<b>15,22</b>	<b>11,2</b>	<b>87,44</b>	<b>659</b>
<b>Обед</b>							
201/2010	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	200/5	10	7,3	15,82	173
14/2003	Помидор свежий	20	-	0,69	0,08	1,52	7
590/2010	Жаркое по-домашнему	170/35	130/20	9,8	6,1	14,9	252
883/2010	Кисель плодово-ягодный	200	200	0,2	0,0	40,9	164
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	30	3,8	0,65	21,2	134
<b>ИТОГО</b>				<b>24,49</b>	<b>14,13</b>	<b>94,34</b>	<b>730</b>