

УТВЕРЖДАЮ
ИП Володченко И.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СШ № 4



Г.И. Мимангалиева

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (завтраки и обеды)

для обучающихся

**МБОУ СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Б. Михайлова г. Вязьмы Смоленской области
на 2024-2025 учебный год**

на основе примерных вариантов горячих завтраков и обедов

для обучающихся общеобразовательных учреждений

муниципального образования «Вяземский район» Смоленской области

с расчётом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), 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,2002.-276 стр.)

День 1 (Понедельник)														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
497/1981	Запеканка из творога с конфитюром	185	15,00	20,44	44,16	345	132,00	191,25	23,97	1,00	0,05	0,67	0,13	0,45
1009/1983	Чай с сахаром	250	0,5	0,0	19,88	77	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
42/1981	Сыр порционный	15	3,45	4,35	0,0	54	4,40	53,60	7,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	5,32	3,16	29,5	167	6,45	44,85	6,88	0,48	0,04	0,10	0,01	0,30
	ИТОГО	500	24,27	27,95	93,54	643	162,2	306,18	48,65	3,69	0,09	0,97	0,14	0,75
ОБЕД														
176/1981	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	255	2,0	4,4	10,1	108	43,06	56,85	25,92	1,22	0,05	10,25	0,24	0,26
705/1983	Плов из куриных грудок	180	19,8	4,99	35,33	416	12,04	149,02	31,12	1,34	0,07	3,47	0,15	2,98
924/1983	Компот из сухофруктов	230	1,15	0,12	34,2	144	41,60	29,20	23,00	0,70	0,02	0,80	0,12	1,10
ГОСТ	Хлеб зерновой	35	2,96	0,57	17,37	89	11,22	65,67	18,15	1,06	0,07	0,00	0,00	0,69
	ИТОГО	700	25,91	10,08	97,00	757	117,18	296,99	106,52	4,54	0,24	14,36	0,46	3,45
День 2 (Вторник)														
№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
658/1981	Котлета мясная с соусом	125	9,00	7,65	4,25	125	17,68	83,79	14,94	1,28	0,04	0,69	0,13	1,69
753/1981	Макароны отварные с маслом	150	5,25	4,5	33,75	194	32,19	120,63	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
1024/1981	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	0,01	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,00	15,0	52	6,90	28,20	10,50	0,63	0,05	0,00	0,00	0,42
	ИТОГО	500	17,45	13,75	75,3	480	124,12	277,62	51,48	2,68	0,20	1,34	0,16	2,67
ОБЕД														
221/1981	Суп картофельный с фасолью	200	4,43	3,8	15,52	168	20,06	79,12	26,72	1,08	0,12	10,20	0,03	0,39
572/1981	Колбаса отварная с соусом	105	14,40	19,80	0,1	265	8,15	80,15	10,65	0,45	0,05	21,50	0,00	0,00
746/1983	Каша гречневая с маслом	150	4,8	5,1	21,0	148	9,42	75,54	49,72	1,69	0,20	0,00	0,02	0,24
1009/1983	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	130,70	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01
ГОСТ	Хлеб бородинский	45	2,33	0,42	13,89	77	15,51	51,81	16,17	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	ИТОГО	700	26,36	29,12	65,61	720	101,77	288,13	84,10	3,65	0,30	43,19	0,81	1,56

День 3 (Среда)														
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК														
230/2003	Рыба, запечённая с морковью	113	11,8	9,2	4,00	150	17,71	129,26	18,69	0,42	0,05	0,81	0,00	0,00
757/1981	Картофель отварной с маслом	150	3,21	5,23	26,1	188	28,82	58,66	24,11	1,05	0,12	20,00	0,02	0,03
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	207	0,5	0,0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0,00	3,00	0,00	0,01
ГОСТ	Батон « Подмосковский»	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО	500	17,81	15,33	60,8	480	82,71	231,89	63,98	3,75	0,18	29,83	0,13	1,93
ОБЕД														
219/1981	Суп картофельный с рисом	230	1,97	4,12	16,06	121	54,02	107,30	72,97	2,04	0,17	19,15	0,36	1,75
196/2003	Гуляш из филе кур	90	9,8	3,8	1,7	240	24,93	114,07	16,71	1,02	0,05	3,00	0,00	1,28
464/1994	Каша ячневая	150	3,75	4,35	24,15	150	24,27	86,67	12,59	0,48	0,07	0,00	0,02	0,41
933/1983	Компот из сухих плодов	200	1,0	0,1	30,2	125	41,60	29,20	23,00	0,70	0,02	0,80	0,12	1,10
ГОСТ	Хлеб бородинский	30	1,88	0,34	11,22	56	15,51	51,81	16,17	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	ИТОГО	700	18,4	12,71	83,33	692	160,33	389,05	141,44	5,53	0,37	22,95	0,49	5,00
День 4 (Четверг)														
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
206/2003,824/1981	Котлета, рубленая из филе кур с соусом	120	1,59	5,93	10,38	216	19,92	47,97	11,20	0,70	0,05	0,43	0,02	1,60
773/1981	Капуста тушеная	150	3,5	5,33	9,33	115	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
933/1983	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	30,2	125	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
ГОСТ	Хлеб пшеничный повышенной питательной ценности	30	1,91	0,75	12,83	65	5,70	19,503,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО	500	8,7	13,18	64,61	521	148,44	284,72	67,12	2,74	0,11	4,77	0,17	3,50
ОБЕД														
258/1981	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	6,1	19,7	161	145,80	132,20	19,08	0,46	0,08	0,81	0,05	0,33
380/1981	Запеканка картофельная мясная	170	10,2	14,55	18,3	353	17,89	106,65	27,86	1,50	0,11	2,38	0,03	2,28
629/1983	Чай с сахаром и лимоном	207	0,5	0,0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0,00	3,00	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	73	4,86	0,88	28,97	143	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	ИТОГО	700	21,76	21,53	82,27	720	198,71	314,15	72,85	3,9	0,28	3,19	0,08	3,17
День 5 (Пятница)														
№ рецептуры сборника	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

технологический норматив, год издания						ценность (ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
697/1981	Куры отварные	120	27,5	10,62	1,00	210	15,63	137,67	15,46	1,18	0,05	0,15	0,05	0,00
747/1981	Рис отварной с маслом	150	3,81	6,1	38,61	227	21,82	54,85	19,11	0,51	0,02	0,00	0,02	0,00
1009/1981	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	130,70	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО	500	34,01	17,62	70,11	578	103,85	204,22	70,57	3,09	0,11	1,45	0,09	0,52
ОБЕД														
221/1981	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	29,68	51,80	20,57	0,77	0,07	10,27	0,23	0,20
670/1983	Фрикадельки в соусе	90	7,4	7,7	8,9	135	8,86	77,60	13,30	1,20	0,04	0,69	0,05	2,57
753/1981	Макароны отварные с маслом	150	5,25	4,5	33,75	211	32,19	120,63	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
1041/1983	Напиток из лимонов	200	0,1	0,0	24,3	97	13,72	2,20	3,20	0,13	0,00	4,00	0,00	0,02
ГОСТ	Хлеб с морской капустой	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО	720	20,73	17,74	100,59	662	94,65	303,83	73,51	3,6	0,20	14,96	0,3	3,86
День 6 (Понедельник)														
№ рецептуры сборника технологический норматив, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
411/1981	Каша пшённая молочная с маслом	210	9,8	12,8	42,45	318	64,56	98,77	26,61	0,71	0,11	0,60	0,03	0,14
42/1983	Сыр порционный	20	4,59	5,8	0,0	72	4,40	53,60	7,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Яйцо отварное	40	5,03	4,24	0,44	62	91,55	73,94	14,38	1,9	0,02	1,29	0,04	0,00
1009/1981	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
	ИТОГО	500	22,22	23,14	72,49	585	292,80	308,23	81,67	4,18	0,17	2,27	0,09	1,62
ОБЕД														
217/1981	Щи из свежей капусты со сметаной	230	7,4	4,0	16,0	130	37,13	81,37	31,97	2,28	0,15	1,50	0,22	0,34
627/1983	Поджарка из филе кур	90	7,6	4,1	5,2	174	22,35	86,95	14,43	0,43	0,07	0,60	0,02	1,90
777/1981	Рис отварной с маслом	150	3,81	6,1	38,61	227	31,22	53,88	20,23	0,63	0,08	2,84	0,35	0,17
ГОСТ	Хлеб зерновой	30	2,6	0,4	13,5	76	10,20	59,70	16,50	0,96	0,07	0,00	0,00	0,63
933/1983	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	31,8	129	31,80	15,40	8,00	1,26	0,00	0,40	0,00	0,20
	ИТОГО	700	21,81	14,6	105,11	736	126,50	298,50	105,53	4,96	0,37	5,54	0,59	3,40

День 7 (Вторник)														
№ рецептуры сборника	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

технологическ их нормативов, год издания						ценность (ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
338/1973	Колбаса вареная отварная	90	17,13	15,71	0,19	209	8,15	80,15	10,65	0,45	0,05	21,50	0,00	0,00
746/1983	Каша гречневая с маслом	180	4,8	5,1	25,2	177	9,42	75,54	49,72	1,69	0,20	0,00	0,02	0,24
629/1983	Чай с сахаром и лимоном	207	0,5	0,0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0,00	3,00	0,00	0,01
ГОСТ	Батон "Умница"	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО	507	24,73	21,71	56,09	528	65,04	191,13	84,33	4,61	1,57	19,60	0,02	3,01

ОБЕД														
233/1981	Суп - лапша	210	2,02	3,65	13,25	111	13,82	30,70	8,47	0,51	0,04	1,89	0,02	0,94
517/1981	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	6,17	3,23	2,94	109	54	152,52	24,65	0,53	0,11	1,16	0,24	2,87
ТТК	Картофель тушеный	150	3,15	2,1	18,9	255	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20
588/1994	Компот из сухих плодов	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
ГОСТ	Хлеб бородинский	50	3,33	0,66	19,83	100	14,10	47,10	14,70	1,17	0,05	0,00	0,00	0,42
	ИТОГО	700	15,17	9,74	83,02	690	124,23	315,93	80,85	3,69	0,31	10,09	0,43	4,07

День 8 (Среда)

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

ЗАВТРАК

11/2003	Салат "Здоровье"	60	1,00	3,00	6,19	61	15,41	10,67	5,68	0,23	0,01	10,98	0,06	0,72
ТТК	Биточки мясные с соусом	90	13,32	10,62	1,62	173	18,26	74,33	13,09	0,72	0,05	3,08	0,01	1,45
759/1983	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	4,80	12,75	105	26,64	54,90	18,61	0,67	0,09	3,46	0,02	0,12
1009/1981	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,50	3,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО	530	20,17	19,32	51,06	480	85,36	175,88	52,08	3,67	0,13	17,72	0,09	2,29

ОБЕД

208/1981	Рассольник «Ленинградский» с крупой рисовой	230	2,16	4,95	16,07	133	24,45	69,85	27,47	0,98	0,10	17,26	0,03	0,98
193/2003	Лангет из филе кур с соусом	90	8,32	11,58	0,0	237	5,28	60,38	9,81	0,45	0,02	0,00	0,00	0,38
753/1981	Макаронаты отварные с маслом	150	5,25	4,5	33,75	195	32,19	120,63	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
933/1983	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	31,8	129	31,80	15,40	8,00	1,26	0,00	0,40	0,00	0,20
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,90	58	8,70	45,00	14,10	1,17	0,05	0,00	0,00	0,42
	ИТОГО	700	18,43	21,43	93,52	752	102,42	311,26	76,92	4,52	0,26	17,66	0,05	2,54

День 9 (Четверг)

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов,	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

год издания														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
444/1994	Грудка куриная тушёная	120	15,2	5,25	4,11	160	55,71	109,75	28,51	1,08	0,06	16,92	0,01	1,48
777/1981	Рис отварной с маслом	150	3,81	6,1	38,61	227	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,10
1024/1983	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	0,01	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный повышенной питательной ценности	30	2,3	0,9	15,4	79	5,70	19,503,90	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО	500	22,81	13,85	80,42	575	149,52	207,76	44,68	1,75	0,14	17,73	0,08	2,59
ОБЕД														
215/1981	Суп картофельный с рыбой	230	3,78	2,72	16,63	156	23,45	98,20	34,30	1,26	0,15	12,05	0,22	0,35
697/1983	Цыплята отварные	90	20,52	13,14	0,0	210	21,00	77,00	11,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,20
746/1983	Каша перловая	150	3,15	4,2	21,9	138	12,83	72,77	9,01	0,43	0,03	0,00	0,02	0,28
629/1983	Чай с сахаром и лимоном	207	0,5	0,0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0,00	3,00	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб с морской капустой	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО	707	30,45	20,86	67,73	640	72,48	314,57	85,21	3,73	0,27	18,05	0,30	2,14
День 10 (Пятница)														
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
444/1981	Макароны с сыром	150	7,88	9,71	31,16	248	112,11	95,55	20,93	0,66	0,09	0,16	0,05	0,03
ГОСТ	Йогурт	115	2,2	5,00	17,00	122	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1011/1983	Чай с молоком	200	3,1	3,3	18,7	112	127,20	101,52	20,16	1,24	0,04	1,44	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,36	17,39	84	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
	ИТОГО	501	15,98	18,37	84,25	566	246,21	223,17	50,99	2,50	0,18	1,60	0,05	0,69
ОБЕД														
216/1983	Суп крестьянский с крупой	255	2,2	5,1	17,4	124	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,71	0,23	0,24
631/1983	Жаркое по-домашнему	210	14,5	9,02	22,5	303	19,57	142,13	35,41	1,78	0,15	6,62	0,00	2,50
591/1994	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,0	40,9	164	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
ГОСТ	Хлеб Здоровье	35	2,86	1,38	16,22	84	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,56
	ИТОГО	700	19,76	15,5	97,02	675	82,03	286,22	90,22	3,88	0,28	24,93	0,26	3,79