

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 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	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
497/1981	Запеканка из творога с конфитюр	150/70	20,45	27,88	60,21	470	132,00	191,25	23,97	1,00	0,05	0,67	0,13	0,45
1009/1983	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,0	15,09	61	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	29,62	35,39	104,80	752	162,2	306,18	48,65	3,69	0,09	0,97	0,14	0,75
ОБЕД														
522/1983	Огурцы свежие	60	0,3	0,0	1,2	6	3,40	6,0	2,80	0,10	0,01	1,40	0,00	0,02
176/1981	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,0	4,4	10,1	87	43,06	56,85	25,92	1,22	0,05	10,25	0,24	0,26
705/1983	Плов из куриных грудок	150	16,5	4,16	29,44	221	12,04	149,02	31,12	1,34	0,07	3,47	0,15	2,98
924/1983	Компот из свежих (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 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	22,76	9,23	88,31	403	117,18	296,99	106,52	4,54	0,24	14,36	0,46	3,45
День 2 (Вторник)														
№ 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	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
658/1981	Котлета мясная	90	9,38	8,1	4,5	128	17,68	83,79	14,94	1,28	0,04	0,69	0,13	1,69
753/1981	Макароны отварные с маслом	200	7,00	6,00	45,00	259	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	515	19,58	15,7	86,8	548	124,12	277,62	51,48	2,68	0,20	1,34	0,16	2,67
ОБЕД														
2221/1981	Суп картофельный с фасолью	200	4,43	3,8	15,52	116	20,06	79,12	26,72	1,08	0,12	10,20	0,03	0,39
572/1981	Сосиска (колбаса) отварная	90	14,40	19,80	0,1	123	8,15	80,15	10,65	0,45	0,05	21,50	0,00	0,00
746/1983	Каша гречневая	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	200/15	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	526	101,77	288,13	84,10	3,65	0,30	43,19	0,81	1,56

День 3 (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	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК														
230/2003	Рыба, запечённая с морковью	50/40	11,8	9,2	4,00	140	17,71	129,26	18,69	0,42	0,05	0,81	0,00	0,00
757/1981	Картофель отварной	180	3,61	5,9	29,36	189	28,82	58,66	24,11	1,05	0,12	20,00	0,02	0,03
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	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	507	18,21	16,00	64,06	471	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	111	54,02	107,30	72,97	2,04	0,17	19,15	0,36	1,75
196/2003	Гуляц из филе кур	35/55	9,8	3,8	1,7	80	24,93	114,07	16,71	1,02	0,05	3,00	0,00	1,28
464/1994	Каша ячневая с маслом сливочн.(макаронны отварные)	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 плодов(свежих, сухих)	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	522	160,33	389,05	141,44	5,53	0,37	22,95	0,49	5,00
День 4 (Четверг)														
№ 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	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
206/2003,824/1 981	Котлета рубленая из филе кур с соусом красным основным	50/40	1,59	5,93	10,38	103	19,92	47,97	11,20	0,70	0,05	0,43	0,02	1,60
773/1981	Капуста тушеная	180	4,2	6,4	11,2	120	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	413	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	159	145,80	132,20	19,08	0,46	0,08	0,81	0,05	0,33
380/1981	Запеканка картофельная мясная с маслом	150/5	10,2	14,55	18,3	244	17,89	106,65	27,86	1,50	0,11	2,38	0,03	2,28
629/1983	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	609	198,71	314,15	72,85	3,9	0,28	3,19	0,08	3,17

День 5 (Пятница)														
№ 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	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
697/1981	Куры отварные	90	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	180	4,57	7,32	46,33	273	21,82	54,85	19,11	0,51	0,02	0,00	0,02	0,00
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	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	34,77	18,84	77,83	624	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	50/40	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	195	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	646	94,65	303,83	73,51	3,6	0,20	14,96	0,3	3,86
День 6 (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	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
411/1981	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	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	200/15	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	885	292,80	308,23	81,67	4,18	0,17	2,27	0,09	1,62
ОБЕД														
217/1981	Щи из свежей (квашеной) капусты со сметаной	225/5	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	35/ 55	7,6	4,1	5,2	88	22,35	86,95	14,43	0,43	0,07	0,60	0,02	1,90
777/1981	Рис отварной	150	2,84	4,79	11,09	98	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	20,84	13,29	76,87	521	126,50	298,50	105,53	4,96	0,37	5,54	0,59	3,40

День 7 (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	В1	С	А	Е
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	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	200/15/7	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	200	1,93	3,48	12,62	90	13,82	30,70	8,47	0,51	0,04	1,89	0,02	0,94
517/1981	Рыба, тушеная в томате с овощами (тефтели рыбные или мясные)	35/55	6,17	3,23	2,94	65	54	152,52	24,65	0,53	0,11	1,16	0,24	2,87
ТТК	Картофель тушеный	160	3,36	2,24	20,16	273	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20
588/1994	Компот из изюма	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	15,29	9,71	83,65	643	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	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК														
11/2003	Салат "Здоровье"	60	1,00	3,00	6,19	55	15,41	10,67	5,68	0,23	0,01	10,98	0,06	0,72
ТТК	Биточки мясные	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	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	474	85,36	175,88	52,08	3,67	0,13	17,72	0,09	2,29
ОБЕД														
208/1981	Рассольник «Ленинградский» с крупой рисовой и сметаной	225/5	2,16	4,95	16,07	120	24,45	69,85	27,47	0,98	0,10	17,26	0,03	0,98
193/2003	Лангет из филе кур с соусом том.	45/45	8,32	11,58	0,0	137	5,28	60,38	9,81	0,45	0,02	0,00	0,00	0,38
753/1981	Макароны 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	639	102,42	311,26	76,92	4,52	0,26	17,66	0,05	2,54
День 9 (Четверг)														

№ 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	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
444/1994	Грудка куриная тушёная	40/50	15,2	5,25	4,11	125	55,71	109,75	28,51	1,08	0,06	16,92	0,01	1,48
777/1981	Рис отварной с маслом сливочн.	180	3,42	5,76	13,32	118	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,10
1024/1983	Кофейный напиток с молоком сг.	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	22,42	13,51	55,13	431	149,52	207,76	44,68	1,75	0,14	17,73	0,08	2,59
ОБЕД														
215/1981	Суп картофельный с рыбой	220 /10	3,78	2,72	16,63	106	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	204	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	200/15/7	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	584	72,48	314,57	85,21	3,73	0,27	18,05	0,30	2,14
День 10 (Пятница)														
№ 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	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
444/1981	Макароны с сыром	130/13/6	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	500	15,98	18,37	84,25	566	246,21	223,17	50,99	2,50	0,18	1,60	0,05	0,69
ОБЕД														
816/1981	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0,06	1,40	8	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	3,00	0,00	0,01
216/1983	Суп крестьянский с пшеном	250/5	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	25/125	9,8	6,1	14,9	154	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	15,46	12,64	90,82	534	82,03	286,22	90,22	3,88	0,28	24,93	0,26	3,79