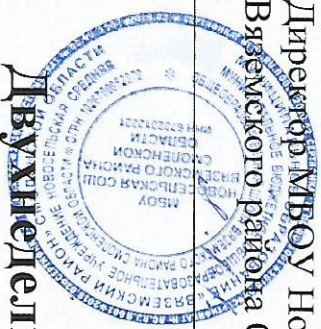


Утверждено

Приказом от 31.08.2023 № 66-2/01-10

Директор МБОУ Новосельская СОШ  
Вяземского района Смоленской области

/Т.А.Яковлева



**Двухнедельное меню горячего питания для обучающихся начальных классов  
МБОУ Новосельской СОШ Вяземского района Смоленской области  
на 2023/2024 учебный год**

Сезон: осенне-зимний, с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л. (Справочник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып. Москва-2003), ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам. директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва-2004, под редакцией Лапишиной В.Т.) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПин 2.3/2.4.3590-20)



№ рецептура сборн.тех.норматив ов	А	В	С	D	E	F	Г						H						I						J						K						L						M						N						O						P						Q						R					
							Наименование Блюд и кулинарных 2						Выход (г) 3						Пищевые вещества (г) 4						Энергетическ ая ценность 7						Минеральные вещества (мг) 8						Витамины 11						12						13						14						15																	
1																										День 1																																																				
2																										Обед																																																				
3																										Обед																																																				
4																										День 2																																																				
5																										Обед																																																				
6																										Обед																																																				
7																										Обед																																																				
8																										Обед																																																				
9																										Обед																																																				
10																										Обед																																																				
11																										Обед																																																				
12																										Обед																																																				
13																										Обед																																																				
14																										Обед																																																				
15																										Обед																																																				
16																										Обед																																																				
17																										Обед																																																				
18																										Обед																																																				
19																										Обед																																																				
20																										Обед																																																				
21																										Обед																																																				
22																										Обед																																																				
23																										Обед																																																				
24																										Обед																																																				
25																										Обед																																																				
26																										Обед																																																				
27																										Обед																																																				
28																										Обед																																																				
29																										Обед																																																				
30																										Обед																																																				
31																										Обед																																																				
32																										Обед																																																				
33																										Обед																																																				
Итого:							660	18,21	21,92	91,38	639,2	132,66	313,49	94,44	5,43	0,4	83,54	0,07	1,77																																																											







	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
69	ГОСТ 30390-95	Расоольник со сметаной			250	5,76	4,35	16	128,8	18,31	101,36	29,72	3,02	0,14	19,2	0,02	0,75	
70	Москва-2006 р. № 107																	
71	Сред. Москва-2003	Капустя гушеная с мясом			230	3,56	4,53	15,09	115,5	93,11	63,32	31,97	1,26	0,06	79,32	0,03	0,38	
72	реп. № 439																	
73	ГОСТ 30390-95	Хлеб ржаной-пшеничный			33	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42	
74	Москва-2006 р. №																	
75	ГОСТ 30390-95	Батон нарезной			43	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51	
76	Москва-2006 р. №																	
77	"Хлебпрод" Москва-2004	Сок			200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0	
78	реп. № 648																	
79	ИТОГО:				610	14,32	9,44	73,67	519,1	126,02	229,18	79,69	5,84	0,25	98,52	0,05	2,06	
80																		
81																		
82																		
83																		
84	"Хлебпрод" Москва-2004	Суп рисовый м			250	1,8	5,2	16,5	122	45,63	89,25	22,5	1,5	0	3,25	0,03	0,88	
85	реп. № 138																	
86	Сред. Москва-2003	Гречка отварная с мясом кур			240	8,75	6,62	43,07	303	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03	0,02	
87	реп. № 445																	
88	ГОСТ 30390-95	Хлеб ржаной-пшеничный			33	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42	
89	Москва-2006 р. № 481																	
90	ГОСТ 30390-95	Батон нарезной			33	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51	
91	Москва-2006 р. № 480																	
92	"Хлебпрод" Москва-2004	Чай с сахаром и лимонном			200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0	
93	реп. № 686																	
94	ИТОГО:				690	29,09	20,55	111,39	782,8	162,49	601,34	199,68	13,63	0,56	30,16	5,92	2,79	
95																		
96																		
97																		
98	Сред. Москва-2003	Суп Овощной со сметаной			250	1,64	4,34	8,51	80,8	25,82	40,56	16,3	0,57	0,06	16,01	0,02	0,74	
99	реп. № 128																	
100	"Хлебпрод" Москва-2004	Шоре			180	3,24	5,6	22,05	156	69,5	96,71	34,49	1,4	0,15	69,5	0,03	0,05	
101	реп. № 520																	
102	"Хлебпрод" Москва-2004	картофельное			60	13,28	8,12	4	143	77,17	230,34	15,19	5,03	0,22	24,01	5,86	0,96	
103	реп. № 95																	
104	ИТОГО:				33	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,96	
105																		

День 6

Обед

День 7

Обед



	A	B	C	D	E	F	G	H	L	J	K	L	M	N	O	P	Q	R.
106	ГОСТ 30390-95	Батон нарезной с маслом				33	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
107	Москва-2006 р.№ 480																	
108	"Хлебпрод" Москва-2004 р.№ 686	Чай с сахаром				200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
109																		
110		ИТОГО:				690	36,54	23,09	98,23	653,6	136,15	320,12	121,18	5,46	0,31	88,55	0,07	1,98
111																		
112																		
113																		
114	М.У.Москва-2007	Борш со сметаной				250	1,65	4,22	10,41	86,4	34,31	44,4	17,86	0,96	0,04	16,37	0,02	0,85
115	реп. № 28, СРед.																	
116	"Хлебпрод" Москва-2004 реп. № 492, СРед.	Плов с курицей				240	55,73	23,64	55,68	462,67	43,99	266,96	109,91	2,17	0,09	6,21	0,03	1,11
117	ГОСТ 30390-95	Хлеб ржаного-пшеничный				33	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
118	Москва-2006 р. № 481																	
119	ГОСТ 30390-95	Батон нарезной				33	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
120	Москва-2006 р.№ 480																	
121	СРед.Москва-2003	Компот из сухофруктов				200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
122	реп. № 395																	
123		ИТОГО:				660	62,38	28,42	108,67	808,87	92,9	375,86	145,77	4,69	0,18	22,58	0,05	2,89
124																		
125																		
126																		
127																		
128	"Хлебпрод" Москва-2004 реп. № 139	Суп гороховый				250	4,38	3,79	15,79	116,8	35,07	87,54	32,24	1,62	0,18	12,2	0,02	0,86
129	"Хлебпрод" Москва-2004 реп.332	макаронные отварные				160	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02
130	СРед. Москва-2003 реп.№182	гуляш из мяса кур.				80	13,28	8,12	4	143	77,17	230,34	15,19	5,03	0,22	24,01	5,86	0,96
131	ГОСТ 30390-95	Хлеб ржаного-пшеничный				30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
132	Москва-2006 р. № 100	Батон нарезной				30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
133	ГОСТ 30390-95	кисель,				200	1	0	21,2	88	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0
134	"Хлебпрод" Москва-2004																	

День 8

Обед

День 9

Обед



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
142	День 10																	
143	Обед																	
144	"Хлебпрод" Москва-		Суп Гречневый			250	2,18	3,63	16,43	109,6	16,82	70,8	21,22	0,82	0,09	13,2	0,02	0,74
145	2004 р.ц. № 138																	
146	Стел.Москва-2003		Ленивые голубцы			240	47,25	20,32	38,32	357,71	30,56	234,23	98,1	2,39	0,18	27,87	0,02	0,17
147	р.ц. № 197		с мясом кур.															
148	ГОСТ 30390-95		Хлеб ржано-			30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
149	Москва-2006 р. №		пшеничный															
150	ГОСТ 30390-95		Багон нарезной			30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
151	Москва-2006 р. №																	
152	"Хлебпрод" Москва-		Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
153	2004 р. № 686																	
154			ИТОГО:			660	54,63	24,56	102,36	680,11	67,03	377,77	141,72	5,6	0,32	41,17	0,04	1,84