

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 рецептов блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва-2004, под редакцией Лапиной В.Т.) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	№ рецептура		Наименование		Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
2	сборн.тех.нормативов		блюд и кулинарных			Б	Ж	У	ая ценность	Са	Р	Mg	Fe	B1	С	А	Е	
3	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
4	День 1																	
5	Обед																	
6	Сред. Москва-2003 реп. № 122, ТТК от 00.01.2012		суп вермишелевый		250	2,86	4,56	20,74	139	19,73	67,35	27,03	0,99	0,1	16,5	0,03	0,93	
8	Сред. Москва-2003 реп. № 445		Каша гречневая		150	8,75	6,62	43,07	303	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03	0,02	
10	Сред. Москва-2003 реп. № 196		Гуляш из мяса курицы		80	33	14,39	15,66	199,2	13,57	122,42	53,96	0,97	0,03	3,41	0,02	0,06	
11	ГОСТ 30390-95 Москва-2006 р. № 481		Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42	
14	ГОСТ 30390-95 Москва-2006 р. № 480		Батон нарезной		33	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51	
16	Сред. Москва-2003 реп. № 395		Компот из сухофруктов		200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	
18			ИТОГО:		743	49,61	25,22	117,9	806,4	61,19	448,27	232,33	7,99	0,47	16,61	0,07	1,75	
19																		
20	День 2																	
21	Обед																	
22	ГОСТ 30390-95 Москва-2006 р. № 104		суп крестьянский с пшеном		250	2,05	5,43	10,64	101	32,28	50,07	20,38	0,71	0,08	20,01	0,03	0,9	
24	"Хлебпрод" Москва-2004 р. № 332		Макаронны отварные		170	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02	
26	"Хлебпрод" Москва-2004 р. № 454		Котлета мясная		80	6,49	10,15	5,73	141,33	9,61	64,36	12,48	0,72	0,11	0,12	0,01	0,01	
28	Сред. Москва-2003 реп. № 14		Помидор свежий		20	0,22	0,46	0,76	4,8	2,8	5,2	4,5	0,18	0,14	5	0	0,24	
30	ГОСТ 30390-95 Москва-2006 р. № 481		Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42	
32	ГОСТ 30390-95 Москва-2006 р. № 480		Батон нарезной		30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51	
34	"Хлебпрод" Москва-		Чай с сахаром и		200	0,26	0,05	15,22	50	6,05	0,78	5,24	0,0	0	2,0	0	0	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
35	2004 р.№ 686		ЛИМОНОМ			200	0,20	0,05	1,022	55	0,50	7,10	2,25	0,5	0	2,57	0	
36			ИТОГО:			780	18,21	21,92	91,38	639,2	132,66	313,49	94,44	5,43	0,4	83,54	0,07	1,77
37																		

День 3

38																		
39																		
40	"Хлебпрод" Москва-																	
41	2004 р.№ 124		Щи со сметаной			250	1,98	5,33	9,33	94	42,44	49,98	21,13	0,76	0,08	30,89	0,03	0,93
42	Сред.Москва-2003		Рис отварной			160	3,81	6,11	38,61	228	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02
43	реп. №448																	
44	"Хлебпрод"Москва-		салат из моркови			40	0,6	1,6	4,4	34,4	7,66	14	4,66	0,2	0	2,44	0,0,02	1,66
45	2004 реп.№138																	
46	Сред.Москва-2003		печень тушенная в			90	16,6	10,5	5	178,75	96,46	287,93	18,99	6,29	0,23	30,01	7,33	1,2
47	реп. №182		соусе															
48	ГОСТ 30390-95																	
49	Москва-2006 р. №		Хлеб ржаной			30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
50	ГОСТ 30390-95																	
51	Москва-2006 р.№		Батон нарезной			30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
52	"Хлебпрод" Москва-		Чай с лимоном			200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
53	2004 реп.№48																	
54			ИТОГО:			800	27,99	17,14	97,33	698,57	135,54	299,38	88,39	3,69	0,21	27,81	0,06	3,35
55																		
56																		
57																		

День 4

Обед

58																		
59	ГТК 09.01.2013 г.		Суп рыбный			250	7,43	4,76	20	156	28,59	141,55	42,8	1,38	0,18	24,3	0,03	0,94
60	Сред.Москва-2003		Жаркое по -			230	47,25	20,32	38,32	357,71	30,56	234,23	98,1	2,39	0,18	27,87	0,02	0,17
61	реп.№197		домашнему															
62	ГОСТ 30390-95																	
63	Москва-2006 р. №		Хлеб ржаной			30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
64	ГОСТ 30390-95																	
65	Москва-2006 р.№		Батон нарезной			30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
66	Сред.Москва-2003		Масло сливочное			10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03

[illegible]

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
101	"Хлебпрод" Москва-2004 г. № 686		Чай с лимоном			200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
102																		
103			ИТОГО:			710	16,88	15,75	115,14	610,36	117,37	404,13	195,98	9,23	0,56			
104																22,34	0,07	2,15

День 7

Обед

106	СРец. Москва-2003	Суп картофельный			250	7,2	5,44	20	161	22,89	126,7	37,15	3,78	0,18	24	0,03	0,94
108	реп. № 128	с мясом															
109	"Хлебпрод" Москва-	Пюре			170	3,24	5,6	22,05	156	69,5	96,71	34,49	1,4	0,15	69,5	0,03	0,05
110	2004 р. № 520	картофельное															
112	"Хлебпрод" Москва-	Биточки рыбные			80	7,12	3,2	5,88	81	21,49	98,89	16,45	0,54	0,05	0,94	0,01	0
113	ГОСТ 30390-95																
114	Москва-2006 р. №	Хлеб ржаной			33	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
115	ГОСТ 30390-95																
116	Москва-2006 р. №	Батон нарезной			33	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
117	СРец. Москва-2003	Масло сливочное			10	0,05	8,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03
118	реп. № 9																
119	"Хлебпрод" Москва-	Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	1,1	0	0
120	2004 р. № 686																
121		ИТОГО:			776	22,81	23,1	95,62	591,2	134,73	396,94	121,18	5,46	0,31	85,55	0,07	1,98
122																	
123																	
124																	
125	М.У. Москва-2007	Борщ со сметаной			250	2,06	5,28	13,01	108	42,89	55,5	22,33	1,2	0,05	25,46	0,03	1,06
126	реп. № 28, СРец.																
127	СРец. Москва-2003	Огурец свежий			20	0,16	0,02	0,52	2,8	4,6	8,4	2,8	0,12	0,01	2	0	0,02
128	реп. № 12																
129	"Хлебпрод" Москва-	Плов с курицей			220	55,73	23,64	55,68	462,67	43,99	266,96	109,91	2,17	0,09	6,21	0,03	1,11
130	2004 реп. № 492.																
131	ГОСТ 30390-95																
132	Москва-2006 р. №	Хлеб ржаной			33	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	1,1	0	0,42
133	ГОСТ 30390-95																
134	Москва-2006 р. №	Батон нарезной			33	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	1,1	0	0,51

День 8

Обед

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
135	СРец.Москва-2003		Компот из			200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
136	рец. № 395		сухофруктов															
137			ИТОГО:			756	62,95	29,5	111,79	738,67	106,08	395,36	153,04	5,05	0,2	28,67	0,06	3,12
138																		
139																		
140	День 9																	
	Обед																	
141	"Хлебипрод" Москва-		Суп гороховый			250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,43	40,3	2,03	0,23	15,25	0,03	1,08
142	2004 рец. № 139																	
143	"Хлебипрод" Москва-		макаронны			160	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	0,02
144	2004 рец.332		отварные															
145	СРец. Москва-2003		Котлета мясная			80	6,99	7,25	5,92	118	8,93	66,86	13,15	0,68	0,07	0,06	0,01	0,01
146	рец.№182																	
147	ГОСТ 30390-95		Хлеб ржаной			30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
148	Москва-2006 р. №																	
149	ГОСТ 30390-95		Батон нарезной			30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
150	Москва-2006 р.№																	
151	"Хлебипрод" Москва-		кисель			200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
152	2004																	
153			ИТОГО:			750	22,95	17,53	103,12	655,7	108,32	300,85	96,04	5,26	0,47	15,31	0,07	2,04
154																		
155	День 10																	
156	Обед																	
157	"Хлебипрод" Москва-		Суп Гречневый			250	2,73	4,54	20,54	137	21,03	88,05	26,53	1,03	0,11	16,5	0,03	0,93
158	2004 рец. № 138																	
159	СРец. Москва-2003		Салат из свеклы			40	0,56	3,36	3,38	46	15,38	16,16	8,36	0,54	0	3,76	0	0
160	рец№64																	
161	СРец.Москва-2003		Ленивые голубцы			220	11,57	10,54	12,9	194,4	64,44	134,28	33,38	1,32	0,07	36,22	0,04	0,04
162	рец. № 485		с мясом кур.															
163	ГОСТ 30390-95		Хлеб ржаной			30	2	0,3	12,5	61,2	8,7	45	14,1	1,17	0,05	0	0	0,42
164	Москва-2006 р. №																	
165	ГОСТ 30390-95		Батон нарезной			30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
166	Москва-2006 р.№																	
167	"Хлебипрод" 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
168	2004 р.№ 686																	
169			ИТОГО:			770	20,06	19,05	84,43	495,6	120,5	311,23	90,67	5,28	0,23	56,58	0,07	1,9