

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора  
МБОУ «СШ № 37»  
Шалдина М.А.

« 02 » сентября 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора  
МУП «Комбинат студенческого питания»  
Е.В. Авагян

« 02 » сентября 2024 г.



## 10-ти дневное меню (бесплатные горячие завтраки)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Смоленска на 2024-2025 учебный год  
(для отдельных категорий обучающихся)

Разработано согласно постановления Правительства Смоленской области от 29.08.2024г. № 680 «О дополнительной мере социальной поддержки учащихся 5 - 11-х классов областных государственных общеобразовательных организаций, муниципальных общеобразовательных организаций из семей отдельных категорий граждан в виде обеспечения бесплатными горячими завтраками на 2024/25, 2025/26 и 2026/27 учебные годы».

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / НИИ питания РАМН В.А. Тутельян, 2011г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Министерство торговли СССР, 1983г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / под редакцией Ф.Л. Марчука, 1994г.

Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы / под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. / Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Пырьева Е.А., Дмитриева С.А., Тоболева М.А., 2022г.

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека / Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю. Попова / Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г.

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

№ рецептуры	День 1 . Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
333/ 2004	Макароны с сыром	220	13,09	19,05	40,6	390,26
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,1</b>	<b>21,39</b>	<b>89,78</b>	<b>636,07</b>

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
209/ 2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84
302/ 2004	Каша вязкая пшеничная молочная	250	8,9	13,2	42,8	325,6
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>638</b>	<b>20,99</b>	<b>20,14</b>	<b>92,26</b>	<b>634,25</b>

№ рецептуры	День 3. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше (льготная категория)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
ТТК 2021	Каша молочная "Подружки"	220	9,18	11,9	35	283,82
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (порциями)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
гост	Хлеб ржаной.***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,03</b>	<b>21,84</b>	<b>95,2</b>	<b>649,48</b>

\*\*\* включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3,4	2	14,5	89,6
302/ 2004	Каша вязкая овсяная молочная	220	9,55	12,2	40	308
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (порциями)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
гост	Хлеб ржаной.***	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640,00</b>	<b>17,74</b>	<b>22,02</b>	<b>96,24</b>	<b>654,10</b>

\*\*\* включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (80/20) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,62	18,06	265,94
510/ 2004	Каша вязкая рисовая	200	4,1	8	42,5	258,4
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,2</b>	<b>24,16</b>	<b>97,28</b>	<b>691,36</b>

№ рецептуры	День 6 . Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
ТТК 2021	Каша молочная "Подружки"	220	9,18	11,9	35	283,82
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (порциями)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
гост	Хлеб ржаной.***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,03</b>	<b>21,84</b>	<b>95,2</b>	<b>649,48</b>

\*\*\* включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептуры	День 7 . Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
11/ 2003	Морковь с сахаром	100	1,33	0	11,09	49,68
333/ 2004	Макароны с сыром	220	13,09	19,05	40,6	390,26
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,03</b>	<b>19,39</b>	<b>86,37</b>	<b>596,15</b>



№ рецептуры	День 8 . Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
670/ 1983	Фрикадельки в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	8,51	8,67	8,81	147,31
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	180	6,48	6,7	40,68	248,94
686/ 2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,93</b>	<b>18,03</b>	<b>104,9</b>	<b>673,47</b>

№ рецептуры	День 9 . Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3,4	2	18	103,6
302/ 2004	Каша вязкая рисовая молочная	150	9,56	11	39	293,24
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (порциями)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560,00</b>	<b>17,12</b>	<b>20,70</b>	<b>95,28</b>	<b>636,10</b>

\*\*\* включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептуры	День 10 . Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
ТТК 2021	Каша молочная "Подружки"	220	9,18	11,9	35	283,82
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (порциями)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
гост	Хлеб ржаной.***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,03</b>	<b>21,84</b>	<b>95,2</b>	<b>649,48</b>

\*\*\* включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

**Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней**  
**Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)**

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	0	0	0	0
День 2	0,00	0,00	0,00	0,00
День 3	0	0	0	0
День 4	0,00	0,00	0,00	0,00
День 5	0	0	0	0
День 6	0,00	0	0	0
День 7	0	0	0	0
День 8	0	0	0	0
День 9	0	0	0	0
День 10	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>всего за 10 дней</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	45г-54г	46г-55,2г	191,5г-229,75г	1360-1632
норма за 10 дней	450г-540г	460г-552г	1915г-2297,5г	13600-16320
отклонения от нормы	0	0	0	0