

СОГЛАСОВАНО

И.о. Директора  
МБОУ «СШ № 37»  
М. А. Магдича  
« 26 » декабря 2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «Комбинат  
студенческого питания»  
Е. В. Авагян  
« 26 » декабря 2024

## 10-ти дневное меню

(бесплатное горячее питание: завтраки и обеды)  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска на 2024-2025 учебный год  
(для отдельных категорий обучающихся)

Разработано согласно Постановления Администрации города Смоленска от 30.12.2020г. № 2959-адм «Об обеспечении бесплатным горячим питанием обучающихся муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений города Смоленска».

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.

№ рецептуры	День 1 . 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	Макаронны с сыром	210	12,7	18,7	38,8	374,3
686/ 2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,7</b>	<b>19,04</b>	<b>84,77</b>	<b>581,23</b>
<b>Обед</b>						
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,17	4,58	28,33	175,22
658/ 1983	котлета (мясной) с соусом (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,28	13,67	16,18	228,87
508/ 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,56	9,36	37,6	258,4
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>28,41</b>	<b>28,35</b>	<b>128,21</b>	<b>875,35</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>46,11</b>	<b>47,39</b>	<b>212,98</b>	<b>1456,58</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>						
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 ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>558</b>	<b>18,91</b>	<b>18,38</b>	<b>85,68</b>	<b>583,77</b>
<b>Обед</b>						
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,62	18,06	265,94
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84
ТТК 2024	Напиток чайный "Глинтвейн"	200	0,1	0,02	22,35	89,98
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>30,96</b>	<b>28,49</b>	<b>125,49</b>	<b>891,44</b>
<b>Всего за день</b>			<b>49,87</b>	<b>46,87</b>	<b>211,17</b>	<b>1475,21</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>
<b>Обед</b>						
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14
511/2004	Рис отварной	180	3	8,3	26	190,7
670/ 1983	Фрикадельки в соусе (50/50)	100	8,51	8,67	8,81	147,31
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
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>22,18</b>	<b>22,97</b>	<b>100,3</b>	<b>696,69</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>40,21</b>	<b>44,81</b>	<b>195,5</b>	<b>1346,17</b>

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

№ рецептуры	День 4. 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
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>590,00</b>	<b>17,74</b>	<b>22,02</b>	<b>96,24</b>	<b>654,10</b>
<b>Обед</b>						
75/ 2022	Суп из овощей	250	3,8	6	12,5	119,2
390/ 2004	Котлета рыбная (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	12	11,8	13,12	214,73
510/ 2004	Каша вязкая перловая	200	7,13	11,7	44	309,82
699/ 2004	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,7	22,4	110,9
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>29,73</b>	<b>31,92</b>	<b>122,62</b>	<b>904,73</b>
<b>Всего за день</b>			<b>47,47</b>	<b>53,94</b>	<b>218,86</b>	<b>1558,83</b>

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

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (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>
<b>Обед</b>						
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	255	5,7	5,6	22	161,2
658/ 1983	Шницель (мясной) с соусом (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,28	13,67	16,18	228,87
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	180	6,48	6,7	40,68	248,94
ТТК 2024	Напиток чайный ромашковый	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>27,86</b>	<b>26,71</b>	<b>124,96</b>	<b>851,87</b>
<b>Всего за день</b>			<b>49,06</b>	<b>50,87</b>	<b>222,24</b>	<b>1543,23</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>
<b>Обед</b>						
272/ 1983	Суп-пюре из бобовых**	250	5,5	4,7	26,5	170,3
736/ 1983	Биточки рубленые из птицы (с соусом) (50/50)	100	10,42	11,12	15,72	204,64
508/ 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,56	9,36	37,6	258,4
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>28,88</b>	<b>25,92</b>	<b>125,92</b>	<b>846,2</b>
<b>Всего за день</b>			<b>46,91</b>	<b>47,76</b>	<b>221,12</b>	<b>1495,68</b>

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

\*\* допускается замена на

85/ 2022	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5,13	11	114,17
----------	--------------------------------------	-----	---	------	----	--------

№ рецептур ы	День 7 . Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	210	12,7	18,7	38,8	374,3
686/ 2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,7</b>	<b>19,04</b>	<b>84,77</b>	<b>581,23</b>
<b>Обед</b>						
132/ 2004	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255	5,5	5,8	20,85	157,6
511/2004	Рис отварной	180	3	8,3	26	190,7
658/ 1983	котлета (мясная) с соусом (50/50) (соус	100	10,28	13,67	16,18	228,87
ТТК 2024	Напиток чайный "Глинтвейн"	200	0,1	0,02	22,35	89,98
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>24,18</b>	<b>28,51</b>	<b>115,98</b>	<b>817,23</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,88</b>	<b>47,55</b>	<b>200,8</b>	<b>1398,46</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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,53</b>	<b>16,03</b>	<b>90,37</b>	<b>583,87</b>
<b>Обед</b>						
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6
498/ 2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,42	11,12	15,72	204,64
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84
ТТК 2024	Напиток чайный ромашковый	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>28,1</b>	<b>23,99</b>	<b>116,3</b>	<b>802,94</b>
<b>Всего за день</b>			<b>47,63</b>	<b>40,02</b>	<b>206,7</b>	<b>1386,8</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>
<b>Обед</b>						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14
ТТК 2024	Плов "Перлов"	180	16,08	21,48	37	405,64
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
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>31,03</b>	<b>29,56</b>	<b>121,92</b>	<b>877,83</b>
<b>Всего за день</b>			<b>48,15</b>	<b>50,26</b>	<b>217,2</b>	<b>1513,93</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>
<b>Обед</b>						
134/ 2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	255	2,41	3,92	25,91	148,56
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,62	18,06	265,94
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84
ТТК 2024	Напиток чайный ромашковый	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>28,47</b>	<b>27,48</b>	<b>124,95</b>	<b>861,2</b>
<b>Всего за день</b>			<b>46,5</b>	<b>49,32</b>	<b>220,15</b>	<b>1510,68</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)**

<b>Пищевые вещества, энергетическая ценность</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
День 1	46,11	47,39	212,98	1456,58
День 2	49,87	46,87	211,17	1475,21
День 3	40,21	44,81	195,51	1346,17
День 4	47,47	53,94	218,86	1558,83
День 5	49,06	50,87	222,24	1543,23
День 6	46,91	47,76	221,12	1495,68
День 7	41,88	47,55	200,75	1398,46
День 8	47,63	40,02	206,67	1386,81
День 9	46,5	49,32	220,15	1510,68
День 10	48,15	50,26	217,20	1513,93
<b>всего за 10 дней</b>	<b>463,79</b>	<b>478,79</b>	<b>2126,65</b>	<b>14685,58</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