

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДЕНО

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

10-ти дневное меню

(бесплатное горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

города Смоленска на 2024-2025 учебный год

(начальное общее образование)

1 10-дневка

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.

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 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64
333/ 2004	Макароны с сыром	220	13,09	19,5	40,6	390,26
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
	Итого за завтрак	500	15,41	19,68	67,12	507,24
Обед						
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке) с маслом растительным	63	0,48	3	1,68	8,64
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,17	4,58	28,33	175,22
ТТК 2023	Гречка по-купечески	150	14,35	15,87	36,75	347,23
ТТК 2024	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за обед	723	24,51	24,11	107,94	719,99
	Всего за день		39,92	43,79	175,06	1227,23

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
209/ 2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84
302/ 2004	Каша вязкая пшеничная молочная	240	8,5	11	41,1	297,4
693/ 2004	Какао с молоком	200	3,9	2,5	17,6	108,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
	Итого за завтрак	508	19,25	18,26	68,82	516,62
	Обед					
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	13,2	15,45	17,44	261,61
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	150	6,9	7	33,2	223,4
ТТК 2024	Напиток чайный "Глинтвейн"	200	0,1	0,02	22,35	89,98
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Итого за обед	715	26,42	27,64	100,51	765,71
	Всего за день		45,67	45,9	169,33	1282,33

№ рецептуры	День 3. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
498/ 2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом) (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	10,34	10,95	15,1	200,31
508/ 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	7,5	31,5	218,7
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
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	130	3,4	2	18	103,6
	Итого за завтрак	600	21,94	20,63	89,64	631,99
Обед						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	130	3,4	2	18	103,6
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14
642/ 1983	Плов	150	13,83	15,9	32,5	328,42
631/ 2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Итого за обед	760	24,72	23,73	110,18	752,84
	Всего за день		46,66	44,36	199,82	1384,83

№ рецептур ы	День 4. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15/ 2015	Сыр твердый (порциями)	20	4,1	5,17	0	62,9
302/ 2004	Каша вязкая овсяная молочная	240	9,98	12,75	43,08	326,99
692/ 2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,05	18,3	88,65
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Итого за завтрак	500,00	18,67	19,37	79,14	565,54
Обед						
75/ 2022	Суп из овощей	250	3,8	6	12,5	119,2
ТТК 2023	Котлета "Дружба" (с соусом) (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	10,8	11	12,5	210,4
510/ 2004	Каша вязкая перловая	150	5,35	8	33	225,4
ТТК 2024	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,7	22,4	110,9
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
	Итого за обед	740	25,2	27,22	102,12	772,46
	Всего за день		43,87	46,59	181,26	1338,00

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64
ТТК 2023	Гречка по-купечески	190	14,92	17,8	45	399,88
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
	Итого за завтрак	500	19,22	18,34	83,4	575,54
	Обед					
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	255	5,7	5,6	22	161,2
658/ 1983	Шницель (мясной) с соусом (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	10,2	13,5	15,56	224,54
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	150	5,4	6,2	33,9	213
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
	Итого за обед	735	24,04	25,8	102,8	739,76
	Всего за день		43,26	44,14	186,2	1315,3

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
155/ 2022	Запеканка из творога с морковью	130	12,1	15,3	25	286,1
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
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	130	3,4	2	18	103,6
	Итого за завтрак	510	19,17	17,64	77,88	546,95
Обед						
272/ 1983	Суп-пюре из бобовых***	250	5,5	4,7	26,5	170,3
ТТК 2021	Купаты запеченные (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	8,84	11,95	15,45	204,71
508/ 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	7,5	31,5	218,7
631/ 2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за обед	740	23,49	24,84	117,19	785,95
	Всего за день		42,66	42,48	195,07	1332,9
*** допускается замена на						
85/ 2022	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5,13	11	114,17

№ рецептур ы	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК 2023	Блины с повидлом (100/30)	130	8,12	11,3	28,00	246,18
693/ 2004	Какао с молоком	200	3,9	2,5	17,6	108,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3,4	2	18	103,6
	Итого за завтрак	500	17,19	15,96	73,44	506,16
Обед						
132/ 2004	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255	5,5	5,8	20,85	157,6
642/ 1983	Плов	200	18,45	18,8	43	415
ТТК 2024	Напиток чайный "Глинтвейн"	200	0,1	0,02	22,35	89,98
гост	Хлеб ржаной.	45	2,75	0,55	17,85	87,35
	Итого за обед	700	26,8	25,17	104,05	749,93
	Всего за день		43,99	41,13	177,49	1256,09

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК 2021	Капуста тушеная по-домашнему	260	12,9	16,43	47,6	389,87
692/ 2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,05	18,3	88,65
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
	Итого за завтрак	500	17,49	17,88	83,66	565,52
Обед						
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) (50/40) (соус красный основной №824/1983г)	90	10,34	10,95	15,1	200,31
520/ 2004	Пюре картофельное***	150	3,31	5,5	33,2	195,54
699/ 2004	Напиток лимонный	200	1,5	1,7	22,4	110,9
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за обед	755	24,46	23,72	115,98	784,47
	Всего за день		41,95	41,6	199,64	1349,99

*** допускается замена на

541/ 2004	Рагу овощное	150	5,2	5,63	33,4	205,07
-----------	--------------	-----	-----	------	------	--------

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК 2021	Купаты "Домашние" запеченные (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	8,84	11,95	15,45	204,71
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 ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
Итого за завтрак		500	17,82	21,57	76,47	565,01
Обед						
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14
ТТК 2024	Плов "Перлов"	150	13,4	17,9	30,8	337,9
631/ 2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
Итого за обед		720	24,25	23,93	107,88	743,55
Всего за день			42,07	45,5	184,35	1308,56

№ рецептур ы	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15/ 2015	Сыр твердый (порциями)	20	4,1	5,17	0	62,9
ГТК 2021	Каша молочная "Подружки"	250	9,92	12,6	43,8	328,28
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
	Итого за завтрак	510	17,63	18,11	78,48	547,39
Обед						
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	150	6,9	7	33,2	223,4
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
	Итого за обед	745	25,33	27,04	108,51	778,92
	Всего за день		42,96	45,15	186,99	1326,31

Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней
Возраст 7-10 лет. Начальное образование.

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	39,92	43,79	175,06	1227,23
День 2	45,67	45,90	169,33	1282,33
День 3	46,66	44,36	199,82	1384,83
День 4	43,87	46,59	181,26	1338,00
День 5	43,26	44,14	186,2	1315,3
День 6	42,66	42,48	195,07	1332,9
День 7	43,99	41,13	177,49	1256,09
День 8	41,95	41,6	199,64	1349,99
День 10	42,96	45,15	186,99	1326,31
День 9	42,07	45,50	184,35	1308,56
всего за 10 дней	433,01	440,64	1855,21	13121,54
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	38,5г-46,2г	39,5г-47,4г	167,5г-201г	1175-1410
норма за 10 дней	385г-462г	395г-474г	1675г-2010г	11750-14100
отклонения от нормы	0	0	0	0