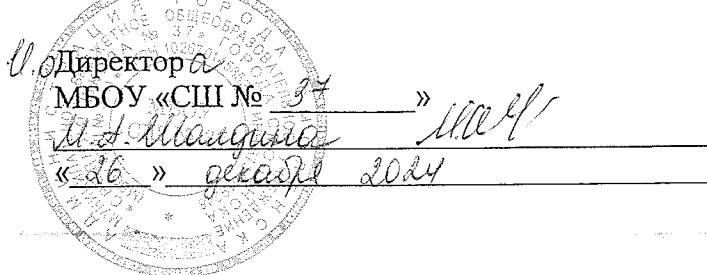
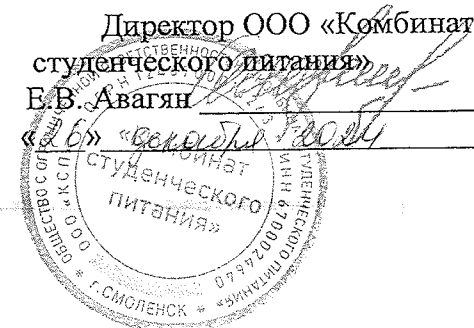


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО



## 10-ти дневное меню

(бесплатное горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

города Смоленска на 2024-2025 учебный год

(начальное общее образование)

*2 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,41</b>	<b>19,68</b>	<b>67,12</b>	<b>507,24</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>723</b>	<b>24,51</b>	<b>24,11</b>	<b>107,94</b>	<b>719,99</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>39,92</b>	<b>43,79</b>	<b>175,06</b>	<b>1227,23</b>

№ рецептур ы	День 2. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>508</b>	<b>19,25</b>	<b>18,26</b>	<b>68,82</b>	<b>516,62</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 (50/40) (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
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>26,42</b>	<b>27,64</b>	<b>100,51</b>	<b>765,71</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,67</b>	<b>45,9</b>	<b>169,33</b>	<b>1282,33</b>

№ рецептур ы	День 3. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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	180	7,56	9,36	37,6	258,4
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,8</b>	<b>20,49</b>	<b>77,74</b>	<b>568,09</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>24,72</b>	<b>23,73</b>	<b>110,18</b>	<b>752,84</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,52</b>	<b>44,22</b>	<b>187,92</b>	<b>1320,93</b>

№ рецептур ы	День 4. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>18,67</b>	<b>19,37</b>	<b>79,14</b>	<b>565,54</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>25,2</b>	<b>27,22</b>	<b>102,12</b>	<b>772,46</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,87</b>	<b>46,59</b>	<b>181,26</b>	<b>1338,00</b>

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,22</b>	<b>18,34</b>	<b>83,4</b>	<b>575,54</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 (50/40) (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
	<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>24,04</b>	<b>25,8</b>	<b>102,8</b>	<b>739,76</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,26</b>	<b>44,14</b>	<b>186,2</b>	<b>1315,3</b>

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,17</b>	<b>17,64</b>	<b>77,88</b>	<b>546,95</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,49</b>	<b>24,84</b>	<b>117,19</b>	<b>785,95</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42,66</b>	<b>42,48</b>	<b>195,07</b>	<b>1332,9</b>

\*\*\* 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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,19</b>	<b>15,96</b>	<b>73,44</b>	<b>506,16</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>26,8</b>	<b>25,17</b>	<b>104,05</b>	<b>749,93</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,99</b>	<b>41,13</b>	<b>177,49</b>	<b>1256,09</b>



№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,49</b>	<b>17,88</b>	<b>83,66</b>	<b>565,52</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) (50/40) (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
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>24,46</b>	<b>23,72</b>	<b>115,98</b>	<b>784,47</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,95</b>	<b>41,6</b>	<b>199,64</b>	<b>1349,99</b>

\*\*\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,82</b>	<b>21,57</b>	<b>76,47</b>	<b>565,01</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>24,25</b>	<b>23,93</b>	<b>107,88</b>	<b>743,55</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42,07</b>	<b>45,5</b>	<b>184,35</b>	<b>1308,56</b>

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
15/ 2015	Сыр твердый (порциями)	20	4,1	5,17	0	62,9
ТТК 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,63</b>	<b>18,11</b>	<b>78,48</b>	<b>547,39</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	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>25,33</b>	<b>27,04</b>	<b>108,51</b>	<b>778,92</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,96</b>	<b>45,15</b>	<b>186,99</b>	<b>1326,31</b>

**Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней**

Возраст 7-10 лет.

Начальное образование.

<b>Пищевые вещества, энергетическая ценность</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
День 1	39,92	43,79	175,06	1227,23
День 2	45,67	45,90	169,33	1282,33
День 3	44,52	44,22	187,92	1320,93
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
<b>всего за 10 дней</b>	<b>430,87</b>	<b>440,5</b>	<b>1843,31</b>	<b>13057,64</b>
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