

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «СШ № 2 г. См.»

*Е.Н. Саваткина*

« \_\_\_\_\_ »

*А.В. Давыдов*

« \_\_\_\_\_ »

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МУП «Комбинат  
студенческого питания»

Е.В. Авагян

« \_\_\_\_\_ »



**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(**бесплатное горячее питание: завтраки**)  
**для обучающихся в общеобразовательных учреждениях**  
**города Смоленска на 2023-2024 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапиной, 2004г.

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

Сборник рецептов 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 / Главным государственным санитарным врачом 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 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
ГТК 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 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)	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	<i>Масло сливочное (порциями)***</i>	10	0.08	7.2	0.1	65.52
гост	<i>Хлеб ржаной.***</i>	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 6 . Наименование блюда старше. Возраст 12 лет и (льготная категория) Завтрак	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
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 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 порци й	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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	<i>Масло сливочное (порциями)***</i>	10	0.08	7.2	0.1	65.52
гост	<i>Хлеб ржаной.***</i>	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

№ рецептур ы	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



№ 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 8 . Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская 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 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	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>

**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	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

