

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ СОШ № 8
Иванов Р.А. *Иванов*
« 02 » 09 2024г.



И.о. директора МУП «Комбинат
студенческого питания»
Е.В. Авалян
« 02 » 09 2024г. *Авалян*

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(бесплатное горячее питание: завтраки и обеды)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Смоленска на 2024-2025 год
(для отсельных категорий обучающихся)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / НИИ питания РАМН В.А. Тутельян. 2011г.
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.Д. Марчука, 1994г.
Справочник рецептов блюд для предприятий общественного питания учреждений города Москвы / под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Тутельян В.А., Никиток Д.Б., Пырьева Е.А., Дубочаюшихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Рекомендации по организации питания Дмитрисева С.А., Тоболова 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 порции	Пищевые вещества			Энергетическая вещность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
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	550	17,64	19,04	84,57	580,19
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	220	16,61	19,47	53,9	457,27
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
	Итого за обед	803	27,66	27,79	130,01	853,99
	Всего за день		45,3	46,83	214,58	1434,18

№ рецептур ы	День 2. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
209/ 2015	Йогурт вареный	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
	Итого за завтрак	558	18,91	18,38	85,68	583,77
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 (50/50) красный основной №824/1983г) (соус	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
	Итого за обед	805	30,96	28,49	125,49	891,44
	Всего за день		49,87	46,87	211,17	1475,21

№ рецептур ы	День 3. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше (льготная категория)	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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 (нормальное)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
гост	Хлеб ржаной.***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за завтрак	600	18,03	21,84	95,2	649,48
Обед						
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
642/ 1983	Плов	180	16,6	19,1	39	394,3
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
	Итого за обед	800	30,67	27,1	119	842,58
	Всего за день		48,7	48,94	214,2	1492,06

*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептур ы	День 4. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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 (норциам)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
зост	Хлеб ржаной.***	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Итого за завтрак	590,00	17,74	22,02	96,24	654,10
Обед						
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
520/ 2004	Пюре картофельное*	180	4,5	7,1	39,84	241,26
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
	Итого за обед	800	27,1	27,32	118,46	836,17
	Всего за день		44,84	49,34	214,70	1490,27
*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости						
* допускается замена на						
541/ 2004	Рагу овощное	180	6,24	9,8	37,7	263,96

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
668/ 1983	Тертелги 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
	Итого за завтрак	550	21,2	24,16	97,28	691,36
Обед						
124/ 2004	Пи из свежей капусты с картофелем сметаной)	255	5,7	5,6	22	161,2
658/ 1983	Пинцель (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
	Итого за обед	805	27,86	26,71	124,96	851,87
	Всего за день		49,06	50,87	222,24	1543,23

№ рецептур ы	День 6. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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 (норвежское)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
гост	Хлеб ржаной.***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
Итого за завтрак		600	18,03	21,84	95,2	649,48
Обед						
272/ 1983	Суп-пюре из бобовых***	250	5,5	4,7	26,5	170,3
736/ 1983	Биточки рулетные из птицы соусом) (50/50) <i>(содержит добавки: консерванты №82, А11082, Д)</i>	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
Итого за обед		800	28,88	25,92	125,92	846,2
Всего за день			46,91	47,76	221,12	1495,68

*** 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	
Завтрак						
11/ 2003	Морковь с сахаром	100	1,33	0	11,09	49,68
333/ 2004	Макаронь с сыром	210	12,7	18,7	38,8	374,3
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	550	17,64	19,04	84,57	580,19
Обед						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
132/ 2004	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255	5,5	5,8	20,85	157,6
642/ 1983	Плов	180	16,6	19,1	39	394,3
ТК 2024	Напиток чайный "Глнтвейн"	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
	Итого за обед	805	30,9	27,64	127,3	881,56
	Всего за день		48,54	46,68	211,9	1461,75

№ рецептур ы	День 8. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергич еская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
	Итого за завтрак	550	19,53	16,03	90,37	583,87
Обед						
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (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
520/ 2004	Пюре картофельное*	180	4,5	7,1	39,84	241,26
699/ 2004	Напиток лимонный	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
	Итого за обед	805	26,62	25,57	128,2	858,48
	Всего за День		46,15	41,6	218,5	1442,4
* Допускается замена на						
541/ 2004	Рагу овощное	180	6,24	9,8	37,7	263,96

№ рецептур ы	День 9. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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	<i>Масло сливочное (порциями)***</i>	10	0,08	7,2	0,1	65,52
	Итого за завтрак	560,00	17,12	20,70	95,28	636,10
Обед						
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
	Итого за обед	810	31,03	29,56	121,92	877,83
	Всего за День		48,15	50,26	217,2	1513,93

*** 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	
Завтрак						
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 (норвикки)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
гост	Хлеб ржаной.***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за завтрак	600	18,03	21,84	95,2	649,48
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	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
	Итого за обед	805	28,47	27,48	124,95	861,2
	Всего за день		46,5	49,32	220,15	1510,68

*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости