

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «СПИ № 6»

*М.А. Мещанова*  
*«31» августа 2022*

И.о. директора МУП «Комбинат  
студенческого питания»  
Е.В. Авагян

*«31» августа 2022*



## 10-ти дневное меню

(бесплатное горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

города Смоленска на 2022-2023 год

(начальное общее образование)

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 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. Лапшиной, 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 / 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».

№ рецепт уры	День 1 Наименование блюда Возраст 7-10 лет. Начальное образование 02.09.2022	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0.48	0	1.68	8.64	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.24	16.2	0.02	0	0	7	0.1
516/ 2004	Макаронные изделия отварные с сыром	220	13.09	19.5	40.6	390.26	0.1	8.63	0	0.6	1.2	0.13	175	143.7	0	76.9	0	22.3	1.36
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0		0	0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28
гост	Хлеб пшеничный.	20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4
	<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>0.165</b>	<b>11.96</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>1.9</b>	<b>0.13</b>	<b>202.94</b>	<b>180.1</b>	<b>0.03</b>	<b>120.4</b>	<b>0</b>	<b>37.3</b>	<b>2.14</b>

№ рецепт уры	День 3. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование																			
	<b>Завтрак</b>																			
670/ 1983	Фрикадельки с соусом		110	8.4	10.5	11	172.1	0.1	0.74	18.64	0	0.98	0	24	72	0	94	0	16.2	0.6
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная		150	7.5	8.6	39	263.4	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	73.1	67	0	56	0	12	0.7
гост	Сок фруктовый		200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	4	0	0	0	0.16	14	14	0	0	0	8	2.8
гост	Хлеб ржаной.		40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.07	0	0	0.7	0.08	0	11.6	60	0	4	0	19.2	1
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19.54</b>	<b>19.78</b>	<b>86.04</b>	<b>600.34</b>	<b>0.29</b>	<b>4.82</b>	<b>38.64</b>	<b>1</b>	<b>2.06</b>	<b>0.36</b>	<b>122.7</b>	<b>213</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>0</b>	<b>55.4</b>	<b>5.1</b>

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.	Начальное образование		Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
209/2015	Яйца вареные		48	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0	0.8	0.18	32	76.8	0	56	0	4.8	1
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная		200	9.16	12.44	39.5	306.6	0.18	0.86	30	0.22	1.4	0	209.2	190.87	0.01	155	0	41	1.25
686/2004	Чай с лимоном		212	0.13	0.02	15.2	61.5	0	2.83	0			0	14.2	4.4		21.3		2.4	0.36
гост	Хлеб пшеничный.		40	3.54	0.32	19.68	95.75	0.07	0	0	0	0.6	0	9.2	34.8	0.02	69.78	0	13.2	0.8
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500.00</b>	<b>17.91</b>	<b>17.38</b>	<b>74.66</b>	<b>526.69</b>	<b>0.28</b>	<b>3.69</b>	<b>130.00</b>	<b>0.22</b>	<b>2.80</b>	<b>0.18</b>	<b>264.60</b>	<b>306.87</b>	<b>0.03</b>	<b>302.08</b>	<b>0.00</b>	<b>61.40</b>	<b>3.41</b>

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.	Начальное образование		Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																			
366/2004	Запеканка из творога с повидлом		110	8.45	13.5	21	239.3	0.07	0.3	0	0.08	0.4	0.03	28.63	69.5	0	78.4	0	17.42	0.6
685/2004	Чай с сахаром		200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0		0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28	
гост	Хлеб пшеничный.		40	3.54	0.32	19.68	95.75	0.07	0	0	0	0.6	0	9.2	34.8	0.02	69.8	0	13.2	0.8
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)		150	3.4	2	18	103.6	0.1	21	0	0.64	1.4	0.18	24.6	19.2	0	6	0	8	1.8
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15.46</b>	<b>15.84</b>	<b>73.68</b>	<b>499.11</b>	<b>0.24</b>	<b>21.3</b>	<b>0</b>	<b>0.72</b>	<b>2.4</b>	<b>0.21</b>	<b>73.53</b>	<b>126</b>	<b>0.02</b>	<b>163</b>	<b>0</b>	<b>40.02</b>	<b>3.48</b>

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Возраст 7-10 лет.		Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование.																		
	<b>Завтрак</b>																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0.48	0	1.68	8.64	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.24	16.2	0.02	0	0	7	0.1
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	90	9.03	11.25	15.56	199.61	0.19	0.1	20	0	0.98	0.02	98.1	37.15	0	4	0	16.7	0.5
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	6.9	7.2	33.2	225.2	0.068	0	34	0.62	0.9	0.03	116.39	101.4	0.02	44.4	0	15.4	0.9
692/2004	Кофейный напиток	180	2.5	2	14.35	85.4	0.04	1.3	20	0	0	0.16	89	90	0	131.7	0	14	0.1
гост	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20.23</b>	<b>20.69</b>	<b>72.71</b>	<b>557.97</b>	<b>0.363</b>	<b>4.7</b>	<b>74</b>	<b>0.97</b>	<b>2.32</b>	<b>0.21</b>	<b>321.53</b>	<b>274.8</b>	<b>0.04</b>	<b>182.1</b>	<b>0</b>	<b>62.7</b>	<b>2.1</b>

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование																			
	<b>Завтрак</b>																			
302/2004	Каша вязкая манная молочная		250	9.45	13.8	47	350	0.14	0.86	30	0.22	1.4	0	40	92	0.01	140	0	38	1.5
гтк/2022	Чай с яблоком		215	0.8	0.02	15.2	64.18	0	2.83	0			0	14.2	4.4		21.3		2.4	0.36
гост	Хлеб пшеничный.		20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)		150	3.4	2	18	103.6	0.1	21	0	0.64	1.4	0.18	24.6	19.2	0	6	0	8	1.8
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>15.42</b>	<b>15.98</b>	<b>90.04</b>	<b>565.66</b>	<b>0.275</b>	<b>24.69</b>	<b>30</b>	<b>0.86</b>	<b>3.1</b>	<b>0.18</b>	<b>83.4</b>	<b>133</b>	<b>0.02</b>	<b>202.2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>4.06</b>

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Возраст 7-10 лет.			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Начальное образование																			
	<b>Завтрак</b>																			
ТТК/2021	Каша молочная "Подружки"		250	9.92	13.6	43.8	337.28	0.1	0	20	0	0.3	0	26	53	0	130	0	27	0.34
15/2015	Сыр твердый (порциями)		20	4.1	5.17	0	62.9	0.01	0.14	52	0.04	0.26	0.06	149.3	90	0	17.6	0	7	0.2
686/2004	Чай с лимоном		210	0.13	0.02	15.2	61.5	0	2.83	0			0	14.2	4.4		21.3		2.4	0.36
ГОСТ	Хлеб пшеничный.		20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15.92</b>	<b>19</b>	<b>68.84</b>	<b>509.56</b>	<b>0.145</b>	<b>2.97</b>	<b>72</b>	<b>0.04</b>	<b>0.86</b>	<b>0.06</b>	<b>194.1</b>	<b>164.8</b>	<b>0.01</b>	<b>203.8</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>1.3</b>

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Начальное образование			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																			
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)		60	0.48	0	1.68	8.64	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.2	16.2	0.02	0	0	7	0.1
642/1983	Плов		200	11.9	15.5	41.4	352.7	0.07	9	50	0.05	1.5	0.09	80	49.7	0	88.4	0	9.4	0.7
685/2004	Чай с сахаром		214000,	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28
гост	Хлеб ржаной.		Тел. 8/4	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.035	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
гост	Хлеб пшеничный.		ИНН/кг	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4
	<b>Итого за завтрак</b>		р/с 032	<b>15.54</b>	<b>15.92</b>	<b>75.84</b>	<b>508.8</b>	<b>0.17</b>	<b>12.33</b>	<b>50</b>	<b>0.085</b>	<b>2.24</b>	<b>0.09</b>	<b>114</b>	<b>116.1</b>	<b>0.03</b>	<b>133.9</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>1.98</b>

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Возраст 7-10 лет.	Начальное образование.		Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																			
209/2015	Яйца вареные		48	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0	0.8	0.18	32	76.8	0	56	0	4.8	1
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная		220	10	13.6	43.4	336	0.18	0.86	30	0.22	1.4	0	209	190.9	0.005	155	0	41	1.25
гост	Сок фруктовый		200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	4	0	0	0	0.16	14	14	0	0	0	8	2.8
гост	Хлеб пшеничный.		40	3.54	0.32	19.68	95.75	0.07	0	0	0	0.6	0	9.2	34.8	0.02	69.78	0	13.2	0.8
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>508</b>	<b>19.62</b>	<b>18.72</b>	<b>83.56</b>	<b>581.19</b>	<b>0.3</b>	<b>4.86</b>	<b>130</b>	<b>0.22</b>	<b>2.8</b>	<b>0.34</b>	<b>264</b>	<b>316.5</b>	<b>0.025</b>	<b>280.8</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	<b>5.85</b>

№ рецепт уры	День 10. Наименование		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	блюда. Возраст 7-10 лет.	Начальное образование.		Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)		60	0.48	0	1.68	8.64	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.24	16.2	0.02	0	0	7	0.1
388/ 2004	Котлеты рыбные ( с соусом)		90	10.8	11.2	12.5	212.2	0.1	6.4	20	0.05	1	0.04	63.5	77	0.01	135	0	12.5	1.1
510/ 2004	Каша вязкая рисовая		150	2.7	6	32.1	193.2	0.05	4.76	22.66	0	0.9	0.09	38.53	28.33	0	107.3	0	10.2	0.17
693/ 2004	Какао с молоком		200	3.9	2.5	17.6	108.5	0.06	1.6	24.4			0.19	152.2	124.5		216.3	0	21.34	0.47
гост	Хлеб ржаной.		20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19.2</b>	<b>19.94</b>	<b>71.8</b>	<b>561.66</b>	<b>0.275</b>	<b>16.06</b>	<b>67.06</b>	<b>0.4</b>	<b>2.3</b>	<b>0.32</b>	<b>272.3</b>	<b>276</b>	<b>0.03</b>	<b>460.6</b>	<b>0</b>	<b>60.64</b>	<b>2.34</b>

**Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая цен  
 Возраст 7-10 лет. Начальное образование.**

<b>Пищевые вещества, энергетическая ценность</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>
День 1	#REF!	#REF!
День 2	#REF!	#REF!
День 3	#REF!	#REF!
День 4	#REF!	#REF!
День 5	#REF!	#REF!
День 6	#REF!	#REF!
День 7	#REF!	#REF!
День 8	#REF!	#REF!
День 9	#REF!	#REF!
День 10	#REF!	#REF!
<b>всего за 10 дней</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	38,5г-46,2г	39,5г-47,4г
норма за 10 дней	385г-462г	395г-474г
отклонения от нормы	0	0

ность) за 10 дней

<b>У</b>	<b>Ккал</b>
#REF!	#REF!
<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
167,5г-201г	1175-1410
1675г-2010г	11750-14100
0	0