

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
	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	12.24	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
	Итого за завтрак	500	15.41	19.68	67.12	507.24	0.165	11.96	0	0.6	1.9	0.13	202.94	180.1	0.03	120.4	0	37.3	2.14

№ 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																			
	Завтрак																			
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
	Итого за завтрак		500	19.54	19.78	86.04	600.34	0.29	4.82	38.64	1	2.06	0.36	122.7	213	0	154	0	55.4	5.1

№ 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
	Завтрак																			
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
	Итого за завтрак		500.00	17.91	17.38	74.66	526.69	0.28	3.69	130.00	0.22	2.80	0.18	264.60	306.87	0.03	302.08	0.00	61.40	3.41

№ 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
	Завтрак																			
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
	Итого за завтрак		500	15.46	15.84	73.68	499.11	0.24	21.3	0	0.72	2.4	0.21	73.53	126	0.02	163	0	40.02	3.48

№ 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.																			
	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	12.24	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
	Итого за завтрак		500	20.23	20.69	72.71	557.97	0.363	4.7	74	0.97	2.32	0.21	321.53	274.8	0.04	182.1	0	62.7	2.1

№ 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																		
	Завтрак																		
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
	Итого за завтрак	635	15.42	15.98	90.04	565.66	0.275	24.69	30	0.86	3.1	0.18	83.4	133	0.02	202.2	0	55	4.06

№ рецеп туры	День 5. Наименование блюда.		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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																			
	Завтрак																			
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
	Итого за завтрак		500	15.92	19	68.84	509.56	0.145	2.97	72	0.04	0.86	0.06	194.1	164.8	0.01	203.8	0	43	1.3

№ 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
	Итого за завтрак		р/с 032	15.54	15.92	75.84	508.8	0.17	12.33	50	0.085	2.24	0.09	114	116.1	0.03	133.9	0	34	1.98

№ 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
	Завтрак																			
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
	Итого за завтрак		508	19.62	18.72	83.56	581.19	0.3	4.86	130	0.22	2.8	0.34	264	316.5	0.025	280.8	0	67	5.85

№ 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
	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	12.24	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
	Итого за завтрак		520	19.2	19.94	71.8	561.66	0.275	16.06	67.06	0.4	2.3	0.32	272.3	276	0.03	460.6	0	60.64	2.34

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

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж
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!
всего за 10 дней	#REF!	#REF!
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

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