

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № _____» г. Смоленска

_____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»

_____ 2023 г.

**Основное (10-ти дневное меню) горячего питания
для льготных категорий обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска**

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Разработано согласно требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и Методическими рекомендациями МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» в соответствии с рекомендуемым образцом меню Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Поповой А.Ю. с учетом выделенных средств.
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.
Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы/под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2015г.

№ рецептуры	Сорт и наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Химический состав													
			в 100 г				в 1 порции	Zn	C	A	P	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У															
Завтрак																				
70/71/20/5	Омлет: яичный со сметаной и сыром	60	0,66	0,2	2,28	13,2	0,03	3,3	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	0	0	0	
333/2004	Макаронные изделия	205	14,07	8,65	43,67	342,4	0,1	8,63	0	0,6	1,2	175	143,7	0	76,9	0	22,3	1,36	0	
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			11,1	2,8		8,6		1,4	0,28		
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,4	0,3	0	2,4	3	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,6	96	0,035	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4		
	Итого за завтрак	530	18,34	17,47	80,61	586,6	0,165	11,96	0,4	0,9	1,9	205,34	183,1	0,03	120,4	0	37,3	2,4		
Обед																				
272/1983	Суп-пюре из бобовых	250	5,3	7,8	11,4	135	0,22	5,8	0	0,05	2,1	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64		
492/2004	Плов из птицы	200	17,2	19,9	53,2	412	0,08	1,26	60	0,69	0,33	56,38	249,1	0	68	0	59,38	2,74		
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,72	0	0,2	0,18	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9		
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	48	0,035	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4		
	Итого за обед	700	26,75	28,2	118,4	782	0,39	7,78	60	0,6	3,31	138,42	402,4	0,03	326,2	0	119,3	6,18		
Полдник																				
693/2004	Булочка домашняя	100	11,5	6,7	57,2	335,1	0,06	0,11	8,64	0,52	32,1	51,71	8,37	0,54	3,8	3,35	28,6	1,68	0,06	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	1,3	0,01		0,06	122	2,8		8,6		14	0,56		
	Итого за полдник	300	16,4	11,7	89,7	525,1	0,06	1,41	8,65	0,52	32,11	51,77	130,37	3,34	3,35	11,95	28,6	181,6	0,62	
	Всего за день		61,49	57,37	288,71	1893,7	0,615	21,15	69,05	2,02	37,32	52,29	474,13	588,8	3,41	458,5	28,6	338,1	8,94	

№ рецептур	Связь 2. Изученные блюда. Золотая 711 г. ст. Именные блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Макроэлементы													
			Б	Ж	У		В	С	А	Э	Д	Ca	P	K	Se	Mg	Fe			
209/2015	Битта варенье	48	5,1	4,6	0,30	63	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1	
173/2015	Каша вязкая овсяная	220	7	9,4	35,9	261	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	4	1,25	
693/2004	Кефир с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	1,3	0,01			0,06	122	2,8		8,6		1,4	0,56	
гост	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,7	72	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4	
	Итого за завтрак	498,00	19,55	19,30	83,40	586,00	0,25	2,16	130,01	0,22	2,50	0,24	367,80	287,87	0,02	254,49	0,00	66,40	3,21	
	Обед																			
134/2004	Суп крестьянский с крупой (с сметаной)	255	2,73	6,05	14,5	123,9	0,07	6,6	0	0,02	0,87	0,04	21,36	44,77	0	371	0	18,16	0,6	
498/2004	Копченый сыр с грибами (с соусом)	90	12,97	12,25	12,7	21,4	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,08	0,92	
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85	
631/2004	Компот из свежих плодов (сбюк)	200	0,2	0	35,8	142	0,0	4	0	0	0	0,4	14,86	7,4	0	60	0	4,32	0,7	
гост	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
	Итого за обед	725	23,1	24,75	110,9	763,9	0,243	11,05	71,1	0,99	2,56	0,57	245,8	255,73	0,03	592,1	0	69,53	3,57	
	Полдник																			
685/2004	Сосиска в тесте, 30/30	70	8,99	20,82	22,2	31,6	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53	
	Чай с сахаром	222	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	1,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
	Итого за полдник	292	9,19	20,82	37,2	374	0,19	0,13	20	0	0,98	0,02	109,2	39,95	0,001	12,6		18,1	0,81	
	Всего за день		51,84	64,87	231,45	1723,90	0,68	13,34	221,11	1,21	6,04	0,83	722,84	583,55	0,05	859,16	0,00	154,03	7,59	

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Химические элементы																
			Б	Ж	У	Э	С		А	Е	Д	З	С	Р	К	Se	Mg	Fe							
366/2004	Запеканка из творога с повидлом	110	14,8	15,9	32,05			330,4	0,07	0,3	0	0,08	0,4	0,03	28,63	69,5	0	78,4	0						
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15		58		0	0,03	0					2,8	8,6								
гост	Сок ореховый, 10,2	200	1	0	21,2		88		0,1	2	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8					
	Итого за завтрак	525	16,01	15,9	68,25		476,4		0,7	2,3	0	0,72	1,8	0,21	64,33	91,5	0	93	0	26,82	2,68				
124/2004	Чай из свежей капусты со сметаной	255	2,13	3,25	10,15		125,9		0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	89,14	69,5	0,01	208	0						
492/2004	Глюк из слицы	200	17,2	19,9	53,2		412		0,08	1,26	60	0	0,69	0,33	56,38	249	0	68	0						
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15		58		0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8					
гост	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6		63		0,04	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5				
гост	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8		48		0,04	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4				
	Итого за обед	720	23,18	23,65	100,8		706,9		0,39	11,1	60	0,4	3,13	0,55	119,92	401	0,02	313	0	119,3	8,08				
	Печенье	100	3	3,93	29,76		160,8		0,07	0	2	0,7	5,8	18											
	Кефир	200	7,8	5	8,4		108		0,02	0,72	0	0,2	0,8	0	32,5	15,2	0,01	13	0	8	0,9				
	Итого за полдник	300	10,8	8,92	38,16		274,8		0,04	0,72	2	0,9	5,98	18	36,5	15,8	1,51	15	14,9	91,4	0,92				
	Всего за день		49,99	48,47	207,2		1458,1		0,6	33,1	62	2,02	10,9	18,76	220,75	508	1,53	421	14,9	237,5	11,7				

№ рецептуры	Сельскохозяйственная продукция Землепользователь Исходные ингредиенты	Масса порции	Применяемые вещества			Инертные вещества	Углеродные вещества															
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe			
Завтрак																						
57/2015	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34																	
658/1983	Булочки (мясные) с соусом	90	9,03	8,25	10,64	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	17,6	0	7	0,2		
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	10,14	0,02	44,4	0	15,4	0	16,7	0,5		
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	1,5	0	0,03	0			0	11,1	2,8				8,6		1,4	0,3		
гос.ст.	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0	9,6	0,5		
Итого за завтрак																						
			17,27	17,76	78,88	0,303	0,27	106	1,01	21,8	0,11	407,39	271,4	0,02	76,6	0	50,1	0	50,1	2,4		
Обед																						
138/2004	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,65	18,3	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	1,62	0	20,9	0	20,9	1,3		
619/1983	Печень по-строгановски	90	13,6	13,6	5,1	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	112,67	0	22,1	0	22,1	0,9		
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	10,14	0,02	44,4	0	15,4	0	15,4	0,9		
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	0,02	0,72	0	0,2	0,18	0	32,5	15,4	0,01	1,3	0	8	0	8	0,9		
гос.ст.	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0	9,6	0,5		
Итого за обед																						
			23,9	23,7	102,7	0,233	11,77	71,1	1,35	2,47	0,17	281,9	262,7	0,04	336,1	0	76	0	76	4,4		
Полдник																						
366/2004	Запеканка из творога	110	12,8	9,15	11,6	0,04	0,06	1,5	0,86	19,2	34,4	5,46	0,36	50	3,55	2,45	29,8	155				
685/2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	1,5	0	0,03	0			0	11,1	2,8				8,6		1,4	0,3		
Итого за полдник																						
			13	9,15	26,6	0,04	0,09	1,5	0,86	19,2	34,4	16,56	3,16	50	12,15	2,45	31,15	156				
Всего за день			54,17	50,61	208,18	0,576	12,13	178,6	3,22	23,9	34,68	705,85	537,2	50,1	424,8	2,45	157	0	157	162		

№ рецептур	№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины														
				Б			Ж				У	В1	С	А	F	D	E	P	I	K	Se	Mg	Fe		
				Б	Ж	У	Б1	С	А															F	D
		Завтрак																							
гост	686/2004	Каша тушеная гр.	230	11,5	15,4	8,3			0,7	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,01	140	0	38	1,5				
		Помидоры с мяс. фарш																							
гост	2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2			0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3			4,4	0,36			
гост	2004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8			0,035	0	0		0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0		6,6	0,4			
гост	2004	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6			0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0		9,6	0,5			
		Итого за завтрак	502	15,45	15,9	45,9			0,21	6,11	30	0,57	1,74	0	55,65	143,8	0,02	198,2	0		58,6	2,75			
		Обед																							
гост	658/1983	Суп из овощей со сметаной	255	2,33	5,15	17,55			0,07	6,6	0	0,02	0,87	0,04	21,36	44,77	0	37,1	0		18,2	0,6			
гост	2004	Пюре (мясной) с соусом	90	14,43	12,15	41,05			0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,5	0	4	0		16,7	0,33			
гост	699/2004	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	14,9			0,1	0,08	20	0,3		0,2	173,1	167	0	56	0		1,2	0,7			
гост	2004	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2			0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6			1,4	0,28			
гост	2004	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6			0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0		9,6	0,5			
		Итого за обед	725	23,31	23,75	110,3			0,395	6,81	40	0,67	2,89	0,26	309,5	281,7	0	44,5	0		57,9	2,61			
		Полдник																							
гост	685/2004	Затрушка по Смоленски	90	5,68	3,93	47,7			0,04	0,06	1,5	0,86	19,2	34,4	5,46	0,36	50	3,58	2,48	30	15,5				
гост	2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15			0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6			1,4	0,28			
		Итого за полдник	305	5,88	3,93	62,7			0,04	0,09	1,5	0,86	19,21	34,4	16,56	3,16	50	12,15	2,45	31,2	15,6				
		Всего за день		44,64	43,58	218,9			0,645	13,01	71,5	2,1	23,84	34,66	381,7	428,7	50	651,9	2,45	148	161				

№ рецепту Ры	№ п/п	Наименование блюда, возраст 7-11 лет, нечрезмерное обезжиренные, 333 г/день	Масса порции	Пищевые вещества			Дневные счета цельность	Витамины												
				Б	Ж	У		Э:	С	А	В	С	Р	К	Se	Mg	Fe			
173/ 2015		Каша вязкая овсяная молочная	200	13,2	15,4	32	3,7,3	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209	190,9	0,005	155	0	41	1,25
685/ 2004		Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0				11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост		Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	48	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	3-8,9	0	6,6	0,4
338/ 2015		Фрукты свежие (не менее 50г)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8
		Итого за завтрак	535	15,5	16	66,6	470,3	0,315	21,89	30	0,86	3,1	0,18	250	230,3	0,015	204,5	0	57	3,73
		Обед																		
143/ 2004		Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,7	2,9	11,9	99	0,09	6,6	0			0,04	23,4	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86
394/1985		Жирное по домашнему	180	6,22	20,82	51,44	465	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53
686/ 2004		Чай с лимоном, 200/157	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		2,3		4,4	0,36
гост		Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	48	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	3-8,9	0	6,6	0,4
гост		Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
		Итого за обед	702	23,87	24,22	100,9	735	0,35	11,95	20	0,35	1,32	0,06	137	143	0,021	447,2	0	59,1	2,65
		Полдник																		
		Пирожок с конфитуром	100	6,5	3,25	46,6	241,9	0,05	0,06	3,75	0,45	18,3	32,6	5,59	0,34	3,9	1,95	28	145	0,05
		Молоко	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,2	30	0	24,2	182	28	0,2	6	6,4	14	120	0,04
		Итого за полдник	300	12,5	9,65	56	361,9	0,09	1,26	33,75	0,45	260,3	214,6	33,6	0,54	9,9	8,35	37,4	265,2	0,09
		Всего за день		51,87	49,87	223,5	1567,2	0,755	35,1	83,75	1,66	264,7	214,8	420	373,8	9,936	660	37,4	381,3	6,47

