

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СННМО



Директор ООО «КП «Заднепровье»

В.А. Хрякова



10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

города Смоленска на 2025 год

Возрастная категория с 11-17 лет

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапиной, 2004г.

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

Сборник рецептур 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. Полова /Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г.с учетом выделенных средств.

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

С расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), витаминов, минеральных веществ и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией профессора И.И.Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Гутельяна(справочник-М.:Делта принт, 2007-276 стр.)

№ рецептуры	День 1. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
11/2003	Морковь с сахаром	100	2,5	0,08	11,90	58,32	0,11	5	0	0,02	1,1	0,04	29,4	48,9	0,01	192	0	21,88	0,85
516/2004	Макаронные изделия отварные с сыром	250	14,53	22,26	46,2	443,26	0,12	9,8	0	0,76	1,42	0,15	198,8	163	0	87,4	0	25,4	1,54
685/2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,93	3,01		9,25		1,51	0,3
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
	Итого за завтрак	605	20,65	22,68	93,78	662,36	0,3	14,8	0	0,78	3,12	0,19	249,33	250	0,03	358	0	61,99	3,49

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В12	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
366/2004	Завтрак Запеканка из творога с повидлом	150	11,53	18,41	28,64	326,3	0,1	0,41	0	0,11	0,041	39	94,83	0	106,9	0	23,75	0,81
685/2004		215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0		0	11,9	3,01		9,25		1,51	0,3
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	405	15,15	18,75	64,32	487,08	0,17	0,44	0	1,15	0,041	60,2	132,6	0,02	185,9	0	38,46	1,91

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
302/2004	Капуста тушеная домашнему	260	12,9	16,44	48,88	395	0,14	0,89	31,2	0,22	1,45	0	41,6	95,68	0,01	145,6	0	39,6	1,56
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.	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
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0	0	0,06	0,07	0	10,31	53,3	0	3,55	0	17,1	0,89
	Итого за завтрак	550	19,21	17,26	99,6	630,49	0,27	3,72	31,2	0,28	0,67	0	75,31	188,2	0,03	240,2	0	72,2	3,61

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
52/2015	Салат из свеклы	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0	0	0,4	0,02	23,1	24,25	0,02	162,5	0	12,5	0,8
642/1983	Плов	220	13,09	17,05	45,55	387,97	0,082	9,93	55	0,06	1,65	0,1	88	54,71	0	97,24	0	10,4	0,76
685/2004	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16	65,03	0	0,03	0			0	11,9	3,01		9,25		1,51	0,3
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0	0	0,06	0,07	0	10,3	53,3	0	3,55	0	17,1	0,89
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,76	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	575	20,19	22,92	102,14	696	0,222	15,6	55	0,12	2,72	0,12	143	170,1	0,04	342,3	0	54,6	3,55

