

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «СШ №1»

«01» апреля 2022г.  
*Бригадировский С.А.*



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «СП» «Заднепровье»

В.А.Хрякова

«01» апреля 2022г.



**10-ти дневное меню**  
(бесплатное горячее питание: обеды)  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска на 2022 год  
(для отдельных категорий обучающихся)  
Возрастная категория 11-18 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 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».

ДЕНЬ:1 Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>		11,85	12,64	87,75	527,44
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	200	1,76	4,08	13,92	99,2
	сметана	5				
668/1983	Тефтели (мясные)	40	5,24	4,05	6,62	99,1
824/1983	Соус красный основной	20	0,16	0,34	1,23	8,74
465/194	Рис отварной	100	2,5	3,6	26,2	147
631/2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:2 Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	

ОБЕД			18,12	10,54	57,00	388,71
110/2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	3,2	3,52	11,14	77,6
	сметана	5				
736/1983	Биточки рубленые из птицы	40	9,92	3,76	4,36	65,44
510/2004	Каша вязкая пшеничная	100	2,9	2,9	16,7	119,27
699/2004	Напиток апельсиновый	200	0,12	0	12,92	67
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4

**ДЕНЬ:3** Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>		16,86	10,29	79,20	463,06
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	7,34	1,93	28,65	153,36
486/2004	Оладьи из печени	40	5,41	4,8	4,84	81,6
520/2004	Пюре картофельное	100	2,13	3,2	9,83	72,7
640/2004	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0	0	24	96
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4

**ДЕНЬ:4** Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ реп.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>		14,01	6,69	64,42	374,45
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	3,52	6,24	62,4
	сметана	5				
492/2004	Плов из птицы	100	10,3	2,6	18,4	138,65
631/2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:5    Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>		10,48	9,45	70,22	431,13
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,29	2,53	16,58	111,2
736/1983	Биточки рубленые из птицы	40	4,41	3,76	4,36	65,65
348/1983	Рагу из овощей	100	1,3	2,8	9,3	79,88
638/2004	Компот из плодов или ягод сухих (изюм)	200	0,5	0	28,1	115
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4



№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>		14,69	12,47	77,38	455,50
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	6,1	4,32	17,3	147,6
631/1983	Жаркое по-домашнему	100	6,4	7,58	20,3	134,5
631/2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	59,4

**ДЕНЬ:8**      Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>		9,93	8,48	47,45	299,20
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	3,52	6,24	62,4
	сметана	5				
703/1983	Птица тушенная в соусе	25	4,21	1,4	6,58	37,7
	соус	15				
520/2004	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	9,83	72,7
699/2004	Напиток апельсиновый	200	0,12	0	12,92	67
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:9 Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>		14,29	6,92	78,47	459,44
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	7,34	1,93	28,65	153,36
388/2004	Котлеты рыбные	40	3,2	1,83	0,54	51,8
348/1983	Рагу из овощей	100	1,27	2,8	9,3	79,88
638/2004	Компот из плодов или ягод сухishеных (изюм)	200	0,5	0	28,1	115
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:10 Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>		11,52	11,75	76,54	444,92
125/2003	Суп картофельный с рыбой	200	2,74	3,81	12,56	122,02
631/1983	Жаркое по-домашнему	100	6,4	7,58	20,3	134,5
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	59,4