



СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СШ №14»
А.А. Абрамович
«01» апреля 2022г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор ООО «РН «Заднепровье»
В.А. Храмова
«01» апреля 2022г.

10-ти дневное меню
(бесплатное горячее питание: завтраки)
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 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.

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. 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	
	ЗАВТРАК		16,35	18,54	43,59	401,60
302/2004	Каша вязкая пшеничная молочная	100	5,55	4,2	13,43	120
686/2004	Чай с сахаром	200	0,5	0	15,3	63
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
ГОСТ	Сыр твердый	20	7,64	5,9	0	72,8

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	
	ЗАВТРАК		12,38	8,70	50,65	343,70
658/1983	Биточки	45	6,03	5,2	6,24	98

508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,2	3,2	18,9	132,2
ГОСТ	Овощи свежие в нарезке(огурец)	20	0,1	0	0,6	2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

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	
	ЗАВТРАК		12,25	13,76	83,83	460,10
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	25	0,28	0	0,95	4,8
333/2004	Макароны с сыром	150	9,92	13,46	57,97	343,8
	масло сливочное	10				
	сыр твердый	20				
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

ДЕНЬ:4 Возрастная категория: с 11 до 18 лет

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

ЗАВТРАК			5,86	10,41	40,20	279,30
366/2004	Запеканка из творога	90	5,32	10,4	21,8	203,9
622/2004	Соус яблочный	15	0,04	0,01	3,1	12,4
686/2004	Чай с лимоном	200	0,5	0	15,3	63
	лимон	10				
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8

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	
	ЗАВТРАК		12,00	10,50	45,06	364,20
413/2004	Сосиски (отварные)	50	5,65	7,00	0,85	118,50
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,2	3,2	18,9	132,2
685/2004	Чай	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Овощи свежие в нарезке (огурец)	20	0,1	0	0,4	2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

ДЕНЬ:6 Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	120	4,5	6,89	10,32	121,6
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
ГОСТ	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6

ДЕНЬ:7 Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
668/1983	Тефтели (мясные)	40	5,23	4,05	6,62	99,1
824/1983	Соус красный основной	20	0,16	0,34	1,24	8,74

508/2004	Каша вязкая ячневая	100	2,9	3,4	12,5	86,3
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0	0,76	4,8
	лимон	10				
ГОСТ	Хлеб ржаной	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	
	ЗАВТРАК		14,88	12,66	58,79	354,64
642/1983	Плов	130	12,5	12,2	31,9	233,24
685/2004	Чай	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Хлеб 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	
	ЗАВТРАК		13,78	16,60	34,64	310,30
340/2004	Омлет натуральный	55	4,22	10,54	9,79	128,3
ГОСТ	Сыр твердый	20	7,64	5,9	0	72,8

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62

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	
	ЗАВТРАК		12,75	9,12	57,60	370,90
658/1983	Котлета	50	6,7	5,76	6,94	108,8
516/2004	Макаронные изделия отварные	100	3,5	3	23,2	137,1
685/2004	Чай	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0	0,57	3,6
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4