

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «Гимназия № 4»

*Сидорова Л.В. Кашаева*  
« 09 » 2025



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП» «Заднепровье»

В.А.Хрякова

« 01 »



## 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. 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.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.Тутельяна(справочник-М.:ДеЛи 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		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,65</b>	<b>22,68</b>	<b>93,78</b>	<b>662,36</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>3,12</b>	<b>0,19</b>	<b>249,33</b>	<b>250</b>	<b>0,03</b>	<b>358</b>	<b>0</b>	<b>61,99</b>	<b>3,49</b>

№ рецепт уры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	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
	<b>Завтрак</b>																		
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
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
302/ 2004	Каша вязкая овсяная молочная	220	9,16	11,7	39,5	299,94	0,16	0,76	26,4	0,19	1,23	0	184,1	167,97	0,004	136,4	0	36,08	1,1
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	69,78	0	13,2	0,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>543</b>	<b>21,96</b>	<b>21,81</b>	<b>75,46</b>	<b>586,46</b>	<b>0,27</b>	<b>0,93</b>	<b>178,40</b>	<b>0,23</b>	<b>1,66</b>	<b>0,24</b>	<b>386,53</b>	<b>372,58</b>	<b>0,02</b>	<b>289,03</b>	<b>0,00</b>	<b>62,59</b>	<b>3,40</b>

№ рецептуры	День 3 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	Са	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
43/2004	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	0	0,4	0,02	30,97	16,22	0,02	103	0	8,78	0,37
670/1983	Фрикадельки с соусом	130	9,93	12,41	13	203,4	0,12	0,87	22,03	0	1,16	0	28,36	85,09	0	111	0	19,2	0,71
510/2004	Каша вязкая пшеничная	200	10	11,47	52	351,23	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
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 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>23,57</b>	<b>27,42</b>	<b>102,26</b>	<b>749,9</b>	<b>0,29</b>	<b>24,06</b>	<b>42,03</b>	<b>0,36</b>	<b>2,63</b>	<b>0,22</b>	<b>154,7</b>	<b>224,6</b>	<b>0,02</b>	<b>283</b>	<b>0</b>	<b>58,5</b>	<b>2,97</b>

№ рецепту ры	День 4 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
366/ 2004	Запеканка из творога с повидлом	150	11,53	18,41	28,64	326,3	0,1	0,41	0	0,11	0,55	0,041	39	94,83	0	106,9	0	23,75	0,81
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 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>15,15</b>	<b>18,75</b>	<b>64,32</b>	<b>487,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,44</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>1,15</b>	<b>0,041</b>	<b>60,2</b>	<b>132,6</b>	<b>0,02</b>	<b>185,9</b>	<b>0</b>	<b>38,46</b>	<b>1,91</b>

№ рецептуры	День 5. 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
	<b>Завтрак</b>																		
15/2015	Сыр твердый (порциями)	25	5,13	6,46	0	78,25	0,013	0,18	65	0,05	0,33	0,075	186,63	112,5	0	22	0	8,75	0,25
ГТК/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
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	69,78	0	13,2	0,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,67</b>	<b>20,4</b>	<b>79,48</b>	<b>576,31</b>	<b>0,183</b>	<b>0,21</b>	<b>85</b>	<b>0,05</b>	<b>1,23</b>	<b>0,075</b>	<b>233,76</b>	<b>203,31</b>	<b>0,02</b>	<b>231</b>	<b>0</b>	<b>50,46</b>	<b>1,69</b>

№ рецептуры	День 6. 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
	<b>Завтрак</b>																		
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	120	12,05	15	20,75	266,2	0,23	0,12	24	0	1,18	0,024	117,72	44,58	0	4,8	0	20	0,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	200	9,3	10	44,2	304	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	200	1,5	1,05	18,3	88,65	0,04	1,3	20	0	0	0,16	89	90	0	131,7	0	14	0,1
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,82	0,053	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,34	0	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,49</b>	<b>26,65</b>	<b>109,89</b>	<b>789,35</b>	<b>0,426</b>	<b>1,42</b>	<b>78</b>	<b>0,97</b>	<b>2,57</b>	<b>0,214</b>	<b>335,81</b>	<b>292,1</b>	<b>0,04</b>	<b>235,2</b>	<b>0</b>	<b>68,9</b>	<b>2,7</b>

№ рецепту ры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
302/ 2004	Капуста тушеная по- 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,21</b>	<b>17,26</b>	<b>99,6</b>	<b>630,49</b>	<b>0,27</b>	<b>3,72</b>	<b>31,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,67</b>	<b>0</b>	<b>75,31</b>	<b>188,2</b>	<b>0,03</b>	<b>240,2</b>	<b>0</b>	<b>72,2</b>	<b>3,61</b>

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>20,19</b>	<b>22,92</b>	<b>102,14</b>	<b>696</b>	<b>0,222</b>	<b>15,6</b>	<b>55</b>	<b>0,12</b>	<b>2,72</b>	<b>0,12</b>	<b>143</b>	<b>170,1</b>	<b>0,04</b>	<b>342,3</b>	<b>0</b>	<b>54,6</b>	<b>3,55</b>

№ рецептуры	День 9. 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
	<b>Завтрак</b>																		
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
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,2	0,1	65,52	0	0,3	40	0,06	0,2	0,09	202	105	0	16,4	0	5	0,2
302/2004	Каша молочная рисовая (жидкая)	250	5,93	14,05	38,26	304,76	0,07	1,57	0,07	0,26	1,67	0,19	155	164,8	0,005	214,9	0	35,05	0,5
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>558</b>	<b>14,76</b>	<b>26,19</b>	<b>73,52</b>	<b>590,37</b>	<b>0,17</b>	<b>4,7</b>	<b>140,1</b>	<b>0,32</b>	<b>24475</b>	<b>0,46</b>	<b>412</b>	<b>385,8</b>	<b>0,025</b>	<b>378,4</b>	<b>0</b>	<b>60,45</b>	<b>2,86</b>

№ рецепт уры	День 10 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
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)	120	17,16	15,12	19,32	282	0,12	7,68	24	0,06	1,2	0,05	76,2	92,4	0,012	162	0	15	1,32
510/ 2004	Каша вязкая рисовая	200	3,6	8,13	42,8	258,77	0,05	4,76	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	0	10,2	0,17
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 ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	25	2,21	0,2	12,3	59,85	0,04	0	0	0	0,38	0	5,75	21,75	0,01	43,61	0	8,25	0,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>25,51</b>	<b>23,83</b>	<b>103,98</b>	<b>732,97</b>	<b>0,275</b>	<b>15,77</b>	<b>46,66</b>	<b>0,41</b>	<b>2,92</b>	<b>0,14</b>	<b>150,5</b>	<b>191,7</b>	<b>0,042</b>	<b>324,2</b>	<b>0</b>	<b>51,56</b>	<b>2,89</b>

**Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней**  
**Возраст 11-17 лет.                      Льготная категория.**

<b>Пищевые вещества, энергетическая ценность</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
День 1	20,65	22,68	93,78	662,36
День 2	21,96	21,81	75,46	586,46
День 3	23,57	27,42	102,26	749,9
День 4	15,15	18,75	64,32	487,08
День 5	18,67	20,4	79,48	576,31
День 6	27,49	26,65	109,89	789,35
День 7	19,21	17,26	99,6	630,49
День 8	20,29	22,92	102,14	696
День 9	14,76	26,19	73,52	590,37
День 10	25,51	23,83	103,98	732,97
<b>всего за 10 дней</b>	<b>183,69</b>	<b>200,49</b>	<b>802,17</b>	<b>5751,39</b>
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	45г-54г	46г-55,2г	191,5г-229,75г	1360-1632
норма за 10 дней	450г-540г	460г-552г	1915г-2297,5г	13600-16320
отклонения от нормы	0	0	0	0