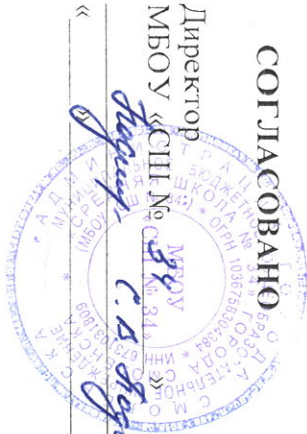


СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «СШ № 34»

*С. А. Воронцов*



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МКОУ «Коминдуст

студенческого объединения»

Е.В. Авадьян



**10-ти дневное меню**  
**(бесплатное горячее питание: завтраки и обеды)**  
**для обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Смоленска на 2024-2025 год**  
**(для отдельных категорий обучающихся)**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / НИИ питания РАМН В.А. Тутельян, 2011г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под  
общей редакцией В.Т. Лапиной, 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.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. /  
Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Пырьева Е.А., Димитриева С.А., Тоболева М.А., 2022г.

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».

№ рецептуры	День 1. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
11/ 2003	Морковь с сахаром	100	1,33	0	11,09	49,68
333/ 2004	Макаронны с сыром	210	12,7	18,7	38,8	374,3
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,64</b>	<b>19,04</b>	<b>84,57</b>	<b>580,19</b>
<b>Обед</b>						
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке) с маслом растительным	63	0,48	3	1,68	8,64
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,17	4,58	28,33	175,22
ТТК 2023	Гречка по-купечески	220	16,61	19,47	53,9	457,27
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>803</b>	<b>27,66</b>	<b>27,79</b>	<b>130,01</b>	<b>853,99</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,3</b>	<b>46,83</b>	<b>214,58</b>	<b>1434,18</b>

№ рецептур ы	День 2. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
209/ 2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84
302/ 2004	Каша вязкая пшеничная молочная	250	8,9	13,2	42,8	325,6
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>558</b>	<b>18,91</b>	<b>18,38</b>	<b>85,68</b>	<b>583,77</b>
	<b>Обед</b>					
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) красный основной №824/1983г) (соус	100	13,28	15,62	18,06	265,94
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84
ТТК 2024	Напиток чайный "Глинтвейн"	200	0,1	0,02	22,35	89,98
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>30,96</b>	<b>28,49</b>	<b>125,49</b>	<b>891,44</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>49,87</b>	<b>46,87</b>	<b>211,17</b>	<b>1475,21</b>

№ рецептур ы	День 3. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше (льготная категория)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
ТТК 2021	Каша молочная "Подружки"	220	9,18	11,9	35	283,82
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	<i>Масло сливочное (нормы)</i> ***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
<i>ГОСТ</i>	<i>Хлеб ржаной.</i> ***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,03</b>	<b>21,84</b>	<b>95,2</b>	<b>649,48</b>
<b>Обед</b>						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14
642/ 1983	Плов	180	16,6	19,1	39	394,3
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
<b>Итого за обед</b>			<b>30,67</b>	<b>27,1</b>	<b>119</b>	<b>842,58</b>
<b>Всего за день</b>			<b>48,7</b>	<b>48,94</b>	<b>214,2</b>	<b>1492,06</b>

\*\*\* включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептур ы	День 4. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
302/ 2004	Каша вязкая овсяная молочная	220	9,55	12,2	40	308
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	<i>Масло сливочное (торциями)***</i>	10	0,08	7,2	0,1	65,52
<i>сост</i>	<i>Хлеб ржаной.***</i>	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590,00</b>	<b>17,74</b>	<b>22,02</b>	<b>96,24</b>	<b>654,10</b>
	<b>Обед</b>					
75/ 2022	Суп из овощей	250	3,8	6	12,5	119,2
390/ 2004	Котлета рыбная (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	12	11,8	13,12	214,73
520/ 2004	Пюре картофельное*	180	4,5	7,1	39,84	241,26
699/ 2004	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,7	22,4	110,9
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27,1</b>	<b>27,32</b>	<b>118,46</b>	<b>836,17</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,84</b>	<b>49,34</b>	<b>214,70</b>	<b>1490,27</b>

\*\*\* *включается в ежедневное меню Дополнительно, при необходимости*

\* *допускается замена на*

541/ 2004	Рагу овощное	180	6,24	9,8	37,7	263,96
-----------	--------------	-----	------	-----	------	--------

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,62	18,06	265,94
510/ 2004	Каша вязкая рисовая	200	4,1	8	42,5	258,4
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,2</b>	<b>24,16</b>	<b>97,28</b>	<b>691,36</b>
<b>Обед</b>						
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	255	5,7	5,6	22	161,2
658/ 1983	Шницель (мясной) с соусом (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,28	13,67	16,18	228,87
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	180	6,48	6,7	40,68	248,94
ТТК 2024	Напиток чайный ромашковый	200	0,1	0,02	15,5	62,78
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>27,86</b>	<b>26,71</b>	<b>124,96</b>	<b>851,87</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>49,06</b>	<b>50,87</b>	<b>222,24</b>	<b>1543,23</b>

№ рецептур ы	День 6. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
ТТК 2021	Каша молочная "Подружки"	220	9,18	11,9	35	283,82
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	<i>Масло сливочное (норциам)</i> ***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
<i>гост</i>	<i>Хлеб ржаной.</i> ***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,03</b>	<b>21,84</b>	<b>95,2</b>	<b>649,48</b>
	<b>Обед</b>					
272/ 1983	Суп-пюре из бобовых**	250	5,5	4,7	26,5	170,3
736/ 1983	Биточки рубленые из птицы соусом) (50/50)	100	10,42	11,12	15,72	204,64
508/ 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,56	9,36	37,6	258,4
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>28,88</b>	<b>25,92</b>	<b>125,92</b>	<b>846,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>46,91</b>	<b>47,76</b>	<b>221,12</b>	<b>1495,68</b>

\*\*\* включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

\*\* допускается замена на

85/ 2022	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5,13	11	114,17
----------	---	-----	---	------	----	--------

№ рецептур ы	День 7. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
11/ 2003	Морковь с сахаром	100	1,33	0	11,09	49,68
333/ 2004	Макаронны с сыром	210	12,7	18,7	38,8	374,3
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,64</b>	<b>19,04</b>	<b>84,57</b>	<b>580,19</b>
<b>Обед</b>						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
132/ 2004	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255	5,5	5,8	20,85	157,6
642/ 1983	Плов	180	16,6	19,1	39	394,3
ТТК 2024	Напиток чайный "Глинтвейн"	200	0,1	0,02	22,35	89,98
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>30,9</b>	<b>27,64</b>	<b>127,3</b>	<b>881,56</b>
<b>Всего за день</b>			<b>48,54</b>	<b>46,68</b>	<b>211,9</b>	<b>1461,75</b>



№ рецептур ы	День 8. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
670/ 1983	Фрикадельки в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	8,51	8,67	8,81	147,31
510/2004	Каша вязкая пшеничная	180	6,48	6,7	40,68	248,94
686/2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>19,53</b>	<b>16,03</b>	<b>90,37</b>
<b>Обед</b>						
110/ 2004	Ворш с капустой и картофелем (сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6
498/ 2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,42	11,12	15,72	204,64
520/ 2004	Пюре картофельное*	180	4,5	7,1	39,84	241,26
699/ 2004	Напиток лимонный	200	1,5	1,7	22,4	110,9
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
<b>Итого за обед</b>			<b>805</b>	<b>26,62</b>	<b>25,57</b>	<b>128,2</b>
<b>Всего за день</b>				<b>46,15</b>	<b>41,6</b>	<b>218,5</b>
* допускается замена на						
541/ 2004	Рагу овощное	180	6,24	9,8	37,7	263,96

№ рецептур ы	День 9. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3,4	2	18	103,6
302/ 2004	Каша вязкая рисовая молочная	150	9,56	11	39	293,24
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (норциами)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560,00</b>	<b>17,12</b>	<b>20,70</b>	<b>95,28</b>	<b>636,10</b>
<b>Обед</b>						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14
ТТК 2024	Плов "Перлов"	180	16,08	21,48	37	405,64
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>31,03</b>	<b>29,56</b>	<b>121,92</b>	<b>877,83</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,15</b>	<b>50,26</b>	<b>217,2</b>	<b>1513,93</b>

\*\*\* включаетя в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептур ы	День 10. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6	
ТТК 2021	Каша молочная "Подружки"	220	9,18	11,9	35	283,82	
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	
14/ 2015	Масло сливочное (норциами)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52	
гост	Хлеб ржаний.***	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>600</b>	<b>18,03</b>	<b>21,84</b>	<b>95,2</b>	<b>649,48</b>
<b>Обед</b>							
134/ 2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	255	2,41	3,92	25,91	148,56	
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,62	18,06	265,94	
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84	
ТТК 2024	Напиток чайный ромашковый	200	0,1	0,02	15,5	62,78	
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	
<b>Итого за обед</b>			<b>805</b>	<b>28,47</b>	<b>27,48</b>	<b>124,95</b>	<b>861,2</b>
<b>Всего за день</b>			<b>46,5</b>	<b>49,32</b>	<b>220,15</b>	<b>1510,68</b>	

\*\*\* включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости