

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Гимназия №1»

Слободич А. Н.


« 01 » 04 2021

УТВЕРЖДЕНО

ИП Барина Н. И.


« 01 » 04 2021

Бесплатное горячее питание (10-ти дневное меню)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска стоимостью 35 руб 00 коп.

(обучающиеся 5-11 классов, дети из малоимущих семей)

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

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.

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.

ДЕНЬ:1

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	410	19,13	20,59	50,3	461,6
302/2004	Каша вязкая пшеничная молочная	155	8,33	6,25	20,14	180
686/2004	Чай с лимоном	210	0,5	0	15,3	63
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75
ГОСТ	Сыр твердый	10	7,64	5,9	0	72,8

ДЕНЬ:2

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	415	17,42	22,64	84,62	567,30
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	15	0,33	0	1,14	7,2
333/2004	Макароны с сыром	150	9,92	13,46	57,97	343,8
ГОСТ	Кондитерское изделие	25	5,12	8,88	0,6	104,8
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

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	400	18,98	14,77	70,88	512,19
658/1983	Биточки с соусом	60	9,38	8,07	9,72	152,44
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,3	4,8	28,35	198,25
ГОСТ	Овощи свежие в нарезке (огурец)	15	0,15	0	0,6	3
692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,31	109
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

ДЕНЬ:4

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	335	12,09	17,60	72,32	497,45
366/2004	Запеканка из творога	85	8,86	17,34	36,28	339,75
622/2004	Соус яблочный	10	0,08	0,02	6,2	24,8
686/2004	Чай с лимоном	210	0,49	0	15,08	62,1
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8

ДЕНЬ:5

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	400	14,03	24,35	47,05	464,40
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	155	7,49	11,48	17,18	202
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75
ГОСТ	Сыр твердый	10	3,48	4,43	0	54,6

ДЕНЬ:6

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	380	16,76	12,93	61,92	449,79
668/1983	Тефтели (мясные)	40	9,16	7,08	11,59	173,44
824/1983	Соус красный основной	10	0,24	0,51	1,86	13,11
508/2004	Каша вязкая ячневая	100	4,3	5,1	18,7	129,4
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84

ДЕНЬ:7

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	310	9,28	18,56	41,94	333,20
340/2004	Омлет натуральный	90	7,36	18,4	17,088	224
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62

ДЕНЬ:8

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	410	18,02	12,81	75,38	498,04
736/1983	Биточки рубленые с соусом	65	9,38	8,07	9,72	152,44
516/2004	Макаронные изделия отварные	100	5,25	4,5	34,75	205,6
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	15	0,33	0	1,14	7,2
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8

ДЕНЬ:9

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	385	17,36	16,50	61,75	522,65
668/1983	Тефтели(мясные) с соусом 824/1983	40/20	7,91	9,80	1,19	165,90
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,3	4,8	28,35	198,25
692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,31	109
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	9,9	49,5

ДЕНЬ:10

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	380	26,16	22,74	88,90	564,40
642/1983	Плов с мясом	140	23	22,5	58,84	430,6
686/2004	Чай с лимоном	210	0,5	0	15,3	63
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8