

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Гимназия №1»

Слободич А. Н.



« 01 » 04 2011

УТВЕРЖДЕНО

ИП Баринова Н. И.



« » 2011

Бесплатное горячее питание (10-ти дневное меню)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска стоимостью 63 руб 07 коп.

(обучающиеся , получающие начальное общее образование)

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. Лапиной. 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 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	525	19,73	21,19	62,06	529,84
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	71,84
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
ГОСТ	Сыр твердый	20	7,64	5,9	0	83,6
ГОСТ	Фрукт (не менее 100г)	100	0,6	0,6	11,76	56,4

ДЕНЬ:2 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	520	17,91	18,60	129,27	567,10
ГОСТ	Огурец свежий в нарезке	30	0,33	0	1,14	7,2
333/2004	Макароны с сыром	210	9,92	13,46	57,97	343,8
ГОСТ	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,5	3,3	30,3	165
693/2004	Какао с молоком	200	1,5	1,6	25,1	150,2
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84

ДЕНЬ:3 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	515	21,74	17,46	82,47	576,76
658/1983	Биточки	105	11,13	10,82	16,45	194,67
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,3	4,8	28,35	198,25
ГОСТ	Овощи свежие в нарезке	30	0,15	0	0,6	3
692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,31	109
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84

ДЕНЬ:4 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	500	19,73	23,50	72,32	570,25
366/2004	Запеканка из творога	120	8,86	17,34	36,28	339,75
622/2004	Соус яблочный	50	0,08	0,02	6,2	24,8
686/2004	Чай с лимоном	210	0,49	0	15,08	62,1
ГОСТ	Кондитерское изделие)	60	3,6	6	25	168
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Сыр твердый	30	7,64	5,9	0	72,8

ДЕНЬ:5 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

ДЕНЬ:5 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	555	16,94	24,65	58,26	520,80
302 /2004	Каша вязкая овсяная молочная	155	4,80	6,15	21,30	153,00
ГОСТ	Сыр твердый	20	7,64	5,9	0	83,6
693/2004	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Фрукт (не менее 100 грамм)	100	0,6	0,6	11,76	56,4

ДЕНЬ:6 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	540	20,38	13,65	82,75	549,25
668/1983	Тефтели мяс с соусом	100	9,4	00	13,45	186,55
508 /2004	Каша вязкая ячневая	150	4,3	5,1	18,7	129,4
686/2004	Чай с лимоном	210	0,49	0	15,08	62,1
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,482	19,68	94,4

ДЕНЬ:7 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	500	13,00	19,60	70,50	471,84
340/2004	Омлет натуральный	120	7,36	18,4	17,088	224
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Фрукт (не менее 120 грами)	120	0,6	0,6	11,76	56,4
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:8 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	510	21,19	16,61	84,33	578,84
736/1983	Биточки рубленые с соусом	100	9,38	8,07	9,72	152,44
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,5	34,75	205,6
693/2004	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150
ГОСТ	Овощи свежие в нарезке	30	0,33	0	1,14	7,2
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8

ДЕНЬ:9 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

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

	Горячее питание	500	20,19	14,23	80,01	572,84
668/1983	Тефтели мясные	60	9,16	7,08	11,59	173,44
824/1983	Соус красный основной	30	0,24	0,51	1,86	13,11
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,3	4,8	28,35	198,25
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	30	0,33	0	1,14	7,2
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,31	109
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84

ДЕНЬ:10 *Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	500	16,21	22,60	63,76	498,13
642/1983	Плов с мясом	200	13,4	14,04	35,34	294,33
685/2004	Чай с сахаром	200	0,5	0	15,3	63
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2
ГОСТ	Овощи свежие в нарезке	30	0,33	0	1,14	7,2
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4