

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Гимназия №1»

Слободич А. Н.



« 04 » 04 2021

УТВЕРЖДЕНО

ИП Баринова Н. И.



Бесплатное горячее питание (10-ти дневное меню)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска стоимостью 40 руб 00 коп.

(обучающиеся ,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. 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

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД	595	12,42	11,84	89,07	528
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	200/5	1,76	4,08	13,92	99,2
668/1983	Тефтели (мясные)	40	5,24	4,05	6,62	99,11
824/1983	Соус красный основной	20	0,16	0,34	1,24	8,74
465/194	Рис отварной	75	1,88	2,7	19,65	110,25
631/2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47,2
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

ДЕНЬ:2

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД	575	19,2	10,85	87,8	512,47
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	7,34	1,93	28,65	153,36
486/2004	Оладьи из печени	50	6,76	6	6,05	102
520/2004	Пюре картофельное	75	1,6	2,4	7,38	54,51
640/2004	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0	0	24	96
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:3

№ рец.	наименование блюда или изделия	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углево	
	ОБЕД	605	20,4	10,78	71,76	459,51
110/2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	3,2	3,52	11,14	77,6
	сметана	5				
736/1983	Биточки рубленные из птицы	40	9,92	3,76	4,36	65,44
510/2004	Каша вязкая пшеничная	100	2,9	2,9	16,7	119,27
699/2004	Напиток апельсиновый	200	0,12	0	12,92	67
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:4

	ОБЕД	590	20,26	16,75	99,61	593,34
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	7,62	5,4	21,62	184,5
631/1983	Жаркое по-домашнему	140	8,93	10,62	28,37	188,24
631/2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:8

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод	
	ОБЕД	590	12,36	8,31	53,14	318,43
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	3,52	6,24	62,4
	сметана	5				
703/1983	Птица тушенная в соусе	40	5,62	1,87	4,88	27,93
	соус	20				
520/2004	Пюре картофельное	75	1,6	2,4	7,38	54,5
699/2004	Напиток апельсиновый	200	0,12	0	12,92	67
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:9

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод	
	ОБЕД	590,00	15,81	7,08	88,31	506,64
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	7,34	1,93	28,65	153,36
388/2004	Котлеты рыбные	40	3,2	1,83	0,54	51,8
348/1983	Рагу из овощей	100	1,27	2,8	9,3	79,88
638/2004	Компот из плодов или ягод сухшеных (изюм)	200	0,5	0	28,1	115
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	59,4

ДЕНЬ:10

№ рец.	наименование блюда или изделия	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод	
	ОБЕД	570,00	14,29	13,43	90,40	518,97
125/2003	Суп картофельный с рыбой	200	2,74	3,81	12,56	122,02
631/1983	Жаркое по-домашнему	120	7,65	9,1	24,32	161,35
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	59,4