

**Примерное десятидневное меню**  
**на обеспечение горячим питанием (горячие завтраки) обучающихся**  
**МБОУ «Знаменская средняя школа Угранского района Смоленской области»**

Составлены с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л. (Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып. Москва, 2003, ассортимент основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам. директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва, 2004, под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2005, 2007) в соответствии с рекомендуемой формой составления ( СанПин 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования), с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20



Знаменская средняя школа»  
/Аниськова В.Н./  
расшифровка подписи

«31» августа 2022 г.

## Школьные завтраки 1-4 класс (7 – 11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	1 день						Энергетическая ценность, ккал.
		Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.		
12/2003	Огурец свежий	60	0,32	0,1	1,7	9		
268/2005	Котлета мясная	100	8,7	9,03	6,89	107,88		
302/2007	Каша рассыпчатая из гречневой крупы, соус	150/20	2,4	2,9	14,78	101,7		
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	14,97	62		
15/2005	Сыр	20	6,9	8,7	0	108		
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,8	47		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>712</b>	<b>21,36</b>	<b>21,61</b>	<b>60,5</b>	<b>505,18</b>		
<b>2 день</b>								
№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.		
12/2003	Огурец свежий	60	0,32	0,1	1,7	9		
181/2005	Каша пшеничная молочная	180	5	7,5	27	215,6		
008/2007	Бутерброд с колбасой	50/20	5,8	3,45	21,5	114,6		
693/2004	Какао с молоком	200	2,6	2,79	15,07	108,9		
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,8	47		

<i>Итого за прием пищи</i>	590	16,76	14,72	87,43	564,7
----------------------------	-----	-------	-------	-------	-------

<b>3 день</b>						
№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
243/2007	Колбасные изделия отварные	60	5,23	11,2	0,9	95,5
332/2004	Макароны отварные, соус	150/20	5,3	2,5	34,3	180
693/2004	Какао с молоком	200	2,6	2,79	15,07	108,9
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,8	47
	<i>Итого за прием пищи</i>	570	16,17	17,37	72,43	501

<b>4 день</b>						
№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
43/2005	Салат из белокачанной капусты	100	0,62	3,05	3,19	46,4
234/2005	Котлета рыбная	100	9	8	6,9	138
304/2007	Рис отварной, соус	150	3,3	1,4	28,24	151
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,61	10,64	61
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,40	0,4	8,8	47

	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>690</b>	<b>17,31</b>	<b>14,87</b>	<b>70,46</b>	<b>516,7</b>
--	----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------

<b>5 день</b>						
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
173/2005	Каша геркулесовая молочная	180	7,5	9,9	19	196,3
08/2007	Бутерброд с колбасой	50/20	5,8	3,45	21,5	114,6
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,61	10,64	61
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,8	47
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>17,7</b>	<b>15,84</b>	<b>73,3</b>	<b>488,5</b>
<b>6 день</b>						
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
43, 45, 67/2005	Салат из овощей на р/м	80	0,61	2,98	2,52	50,1
246/2007	Гуляш из мяса	100	8,71	6,9	2	121
302/2007	Каша рассыпчатая из гречневой крупы, соус	150/20	2,4	2,9	14,78	101,7
648/2004	Кисель	200	0	0	10	38
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,8	47

	<i>Итого за прием пищи</i>	630	15,92	13,63	59,0	471,02
--	----------------------------	-----	-------	-------	------	--------

**7 день**

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
67/2005	Колбасные изделия отварные	60	5,23	11,2	0,97	95,5
332/2004	Макаронны отварные, соус	150/10	5,3	2,5	34,3	180
ГОСТ	Йогурт	100	5,6	8,2	12	118
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	14,97	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
	<i>Итого за прием пищи</i>	592	19,93	22,35	83	568,72

**8 день**

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
43, 45, 67/2005	Салат из овощей на р/м	80	0,61	2,98	2,52	50,1
234/2005	Котлета рыбная	100	9	8	6,9	138
128/2005	Картофельное пюре, соус	150/20	3,2	2,2	19	112,5
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,61	10,64	61
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,8	47
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
	<i>Итого за прием пищи</i>	700	18,37	15,64	40,34	521,82

<b>9 день</b>							
№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	
67/2005	Салат из свежклт	60	0,4	0,05	1,3	40,9	
291/2011г	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	14,97	62	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22	
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>632</b>	<b>32,22</b>	<b>22,23</b>	<b>95,14</b>	<b>756,97</b>	
<b>10 день</b>							
№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	
43, 45, 67/2005	Салат из овощей на р/м	80	0,61	2,98	2,52	50,1	
008/2007	Бутерброд с колбасой	50/20	5,8	3,45	21,5	114,6	
181/2005	Каша пшениная молочная	180	5	7,5	27	215,6	
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,61	10,64	61	
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,8	47	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>680</b>	<b>16,97</b>	<b>16,39</b>	<b>91,06</b>	<b>601,52</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>204,94</b>	<b>198,29</b>	<b>821,57</b>	<b>5722,68</b>	

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд с аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.