

УТВЕРЖЕНО
Директор МБОУ «**Знаменская средняя школа**»
Амиськова В.Н./
расшифровка подписи



Приказ № 73/41 от 24 августа 2022

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, ассортимента 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» Москва, 2004, под редакцией 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

5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	1 день						
		Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.		
43/2005	Салат из овощей на р/м	100	0,77	3,67	3,15	62,6		
268/2005	Котлета мясная	100	8,7	9,03	6,89	107,88		
302/2007	Каша рассыпчатая из гречневой крупы, соус	200/20	3,1	3,7	19,1	131,6		
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	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22		
<i>Итого за прием пищи</i>		752	25,91	26,03	78,37	654,9		
2 день								
№ 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	Макаронны отварные, соус	200/20	6,8	3,2	44,3	232		
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	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22		

<i>Виново за првен нишци</i>	570	21,07	18,12	94,53	619,22
------------------------------	-----	-------	-------	-------	--------

3 День

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
12/2003	Огурец свежий	100	0,53	0,17	2,8	15
08/2007	Бутерброд с колбасой	50/20	5,8	3,45	21,5	114,6
173/2005	Каша геркулесовая молочная	250	10,4	13,8	26,4	272,6
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,61	10,64	61
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
	Итого за прием пищи	670	21,89	19,48	82,24	576,42
4 День						
№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
366/2004	Запеканка из творога со сметанным соусом	200/15	21,2	24,2	37,3	357
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
	Итого за прием пищи	565	25,4	25,05	77	555,22

5 День

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
43/2005	Салат из овощей на р/м	100	0,77	3,67	3,15	62,6
181/2005	Каша пшеничная молочная	220	6,1	9,2	33	263,5
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
	Итого за прием пищи	630	17,91	19,59	86,08	619,2

6 День

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
175/2007	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	220	11,9	11,55	26,6	180,9
006/2007	Бутерброд с сыром	50/20	6,4	5,25	19,9	125,62
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	14,97	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
	Итого за прием пищи	602	24,74	17,73	95,73	551,34

7 день

№ 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	220	4,84	2,05	41,4	221,5
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,61	10,64	61
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого за прием пищи	710	22,26	15,64	96,39	649,72

8 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	200/20	6,8	3,2	42,3	232
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
	Итого за прием пищи	592	18,47	15,33	92,5	572,32

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
67/2005	Салат из свежих овощей	100	0,6	0,08	2,1	68,13
210/2005	Омлет с сыром	200	13,3	22,6	3,6	349,3
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	14,97	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
Итого за прием пищи		612	20,34	23,61	54,93	662,25
10 день						
№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
43/2005	Салат из овощей на р/м	100	0,77	3,67	3,15	62,6
246/2007	Гуляш из мяса	100	8,71	6,9	1,8	121
128/2005	Картофельное пюре, соус	200/20	4,1	3,2	22,6	145,6
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,61	10,64	61
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за прием пищи		710	21,38	16,31	72,45	573,02
Итого за 10 дней			219,37	196,89	820,22	6033,61

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.