

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 10

« _____ » / С.А. Сидорова /

« _____ » 2024г.



Согласовано:

Индивидуальный предприниматель

« _____ » / С.Н. Козлов /

« _____ » 2024г.

**Двухнедельное меню горячих завтраков для обучающихся
5-11 классов из малообеспеченных семей
МБОУ СОШ № 10 г.Вязьма Смоленской области
на 2024-25 учебный год**

Сезон: весенний, 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 (Справочник 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 Лапиной В.Т.) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	Са		Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

День 1

Завтрак

СРец. Москва-2003 рец.№327	Каша молочная "Дружба"	250	6,98	14,34	39,48	220	104,36	127,21	30,26	0,65	0,01	1,01	0,05	0,01
СРец. Москва-2003 рец.№8	Колбаса варено- копченая (порциями)	35	5,6	7,7	0,09	92,16	6,83	60,27	11,59	0,81	0,06	25,2	0	0,04
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	10,88	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	540	16,86	33,32	81,5	607,79	125,84	224,57	51,51	2,83	0,07	26,31	0,13	0,78

День 2

Завтрак

СРец. Москва-2003 рец.№ 265	Макароны с сыром	250/40	14,09	17,35	55,63	367,87	236,68	236,8	51,87	1,63	0,23	0,39	0,13	0,08
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	10,88	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	545	18,37	28,63	97,56	663,5	251,33	273,89	61,53	3	0,23	0,49	0,21	0,81

День 3

Завтрак

СРец. Москва-2003 рец.№ 342	Запеканка творожная с повидлом	170/30	15,95	16,57	50,8	408,37	323,5	367,2	44,71	0,92	0,09	0,98	0,12	0,06
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	250	0,25	0,06	18,76	71,25	6,56	10,3	5,5	1,08	0	0,13	0	0
	ИТОГО:	450	16,2	16,63	69,56	479,62	330,06	377,5	50,21	?	0,09	1,11	0,12	0,06

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

День 4

Завтрак

Сред. Москва-2003 рец. № 448	Рис отварной	180	4,57	7,33	46,33	273,6	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	40/30	8,23	5,92	4,12	91,56	24,88	117,5	22,82	55,2	0,07	3,77	0	0,54
Сред. Москва-2003 рец. № 12, 14	Овощи свежие порционно	20	0,22	0,45	0,76	4,8	4,2	7,8	6,75	0,27	0,2	7,5	0	0,36
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	510	17,28	14,1	93,23	555,09	99,28	243,36	68,68	57,62	0,3	14,17	0,03	1,6

День 5

Завтрак

Сред. Москва-2003 рец. № 326	Каша гречневая с молоком	250	8,91	3,94	42,43	220	164,08	287,94	135,39	4,04	0,3	1,63	0,03	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68
Сред. Москва-2003 рец. № 9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 6	Мясной гастрономический продукт (ветчина)	30	4,8	6,6	0,08	79,2	3,2	80,4	5,6	0,6	8,28	0	0	0,16
Сред. Москва-2003 рец. № 422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	45	7	0,09	0,02	0,65	0,01	0
	ИТОГО:	530	19,16	20,74	91,7	605,33	237,08	442,19	153,25	5,24	8,6	2,28	0,12	0,9

№ рецептуры сборн.тех. НОРМАТИВОВ	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
			Б		Ж		У			Са	Р	Mg	Fe	B1	C	A	E				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13

День 6

Завтрак																	
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 302	Каша вязкая геркулесовая	250	6,89	11,14	33,75	206,25	36,1	184,88	71,15	2,04	0,14	0	56,25	1,01			
СРец. Москва-2003 рец.№ 80	Сыр порционный	35	8,05	10,15	0	126	300	162	15	0,33	0,02	0,48	0,08	0,05			
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	15	0,08	10,88	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0,08	0,05				
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68			
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0			
	ИТОГО:	540	19,22	32,57	75,68	627,88	350,75	383,97	95,81	3,74	0,16	0,58	56,41	1,79			

День 7

Завтрак																	
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	220	8,04	7,3	51,16	310,2	54,6	80,08	32,79	1,32	0,16	0	0,04	0,03			
СРец. Москва-2003 рец.№ 188	Сосиска отварная	60	9,6	13,2	0,07	147,6	9,78	96,18	12,78	0,54	0,06	25,8	0	0,04			
СРец. Москва-2003 рец.№ 9	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	75	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05			
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68			
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0			
	ИТОГО:	530	21,89	28,15	93,12	715,93	79,03	213,35	55,23	3,23	0,22	25,9	0,12	0,8			

День 8

Завтрак																	
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 340	Омлет натуральный	150	10,31	12,47	18,58	297,28	80,28	175,66	13,44	1,97	0,06	0,37	0,26	0,04			
СБРец. Москва-2003 рец.№ 8	Колбаса варено-копченая (порциями)	20	3,2	4,4	0,05	52,66	3,9	34,44	6,62	0,46	0,03	14,4	0	0,02			
СРец. Москва-2003 рец.№ 12, 14	Овощи свежие	20	0,22	0,45	0,76	4,8	2,8	5,2	4,5	0,18	0,13	5	0	0,24			
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68			
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	250	0,25	0,06	18,76	71,25	6,56	10,3	5,5	1,08	0	0,13	0	0			
	ИТОГО:	480	17,98	17,73	64,95	552,12	101,14	251,6	35,26	4,17	0,22	19,9	0,26	0,98			

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)					Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
		Б		Ж		У	Са		Р		Mg		Fe	В1	С		А		Е			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15							
День 9																						
Завтрак																						
СРец. Москва-2003 реп. № 445	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,94	51,68	32,4	20,69	248,96	166,5	5,6	0,34	0	0,04	0,02								
СРец. Москва-2003 реп. № 209	Поджарка из курицы	70	9,78	15,83	19,4	270,31	24,94	162,59	71,03	1,35	0,05	5,58	0,05	0,09								
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68								
«Хлебпрод» Москва- 2004 реп. № 686	Чай с сахаром и ЛИМОНОМ	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0								
	ИТОГО:	490	24,54	24,17	113,1	487,84	61,28	447,33	247,97	8,33	0,39	8,48	0,09	0,79								
День 10																						
Завтрак																						
СБРец. Москва-2003 реп. № 328	Каша молочная манная (жидкая)	250	5,1	4,05	36,93	202,38	157,26	141,69	23,69	0,5	0,1	1,58	0,08	0,05								
СРец. Москва-2003 реп. № 9	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	75	1,2	1,9	0,04	0,02	0	0	0,05	0,03								
СРец. Москва-2003 реп. № 80	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	250	135	12,5	0,28	0,01	0,4	0,06	0,04								
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	40	4	0,35	26,8	126,13	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0,68								
«Хлебпрод» Москва- 2004 реп. № 693	Какао с молоком	200	4,2	2,8	20,05	87	180	135	21	0,09	0,06	1,95	0,03	0,01								
	ИТОГО:	520	17,95	20,25	83,86	562,51	596,06	439,59	62,43	1,57	0,17	3,93	0,22	0,81								