

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Васильевская МНОШ
муниципального образования «Темкинский район»
Смоленской области
М.Ю. Зуева
15 марта 2024 г.

**Примерное четырнадцатидневное меню (горячих завтраков) для обучающихся
МБОУ Васильевская МНОШ муниципального образования
«Темкинский район» 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» 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), (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения) с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО УФС по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Смоленской области в Вяземском
Угранском, Темкинском районах


А.В. Зыков
«16» сентября 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Васильевская МНОШ
муниципального образования «Темкинский район»
Смоленской области


М.Ю. Зуева
«16» сентября 2020 г.



Примерное десятидневное меню (горячих завтраков) для обучающихся
МБОУ Васильевская МНОШ муниципального образования
«Темкинский район» 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 Лапиной 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

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

1 день

№ П/п	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ТТК2715	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,5	3,7	3,74	54,96
243/2007	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,73	11,2	0,87	89,6
309/2007	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/10	9,9	7,1	42,8	250,0
685/2004	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	7,0	28,0
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,35	1,75	20,04	117,5
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		22,72	24,53	97,61	654,66

2 день

№ П/п	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
43/2005	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,62	3,05	3,19	46,4
246/2007	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	50/50	8,71	6,4	20,8	131,0
302/2007	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,6	3,48	17,78	139,5
648/2004	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,00	10	38,0
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	50/10	3,45	2,47	20,18	169,7
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		20,58	16,18	95,11	639,2

3

день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
63/2005	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,57	4,04	5,19	68,4
88/2007	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	0,7	2,33	3,36	37,33
366/2004	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/25	15, 1	15,65	27,3	265,0
639/2004	КОМПОТ	200	0,16	0,16	27,88	55,0
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		19,57	22,96	86,89	540,33

4 день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
ГОСТ	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	5,6	8,2	15	118,0
175/2007	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	9,7	9,45	21,76	148,0
686/2004	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,21	0,21	9,38	28,06
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	50/15	3,9	2,13	21,14	149,2
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		22,45	20,77	90,44	557,86

5

день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
52/2005	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,40	0,05	1,30	40,9
261/2007	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80/40	12,33	7,5	2,83	257,5
297/2004	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	3,48	17,78	139,5
631/2004	КОМПОТ	200	0,16	0,16	27,88	55,0
ГОСТ	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,6	11,2	23	74,0
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		22,13	23,17	95,95	681,5

6

день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
45/2005	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,62	3,05	3,19	46,4
495/2004	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	9,7	10,03	7,89	117,88
312/2007	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/10	4,3	8,9	27,5	214,0
685/2004	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	7,0	28,0
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	117,5
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		21,81	23,26	92,89	638,38

7 день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
63/2005	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,5	3,7	3,74	54,96
ТТК	РЫБА ЖАРЕНАЯ	80	6	3,22	16,15	109,51
309/2007	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	9,9	7,1	42,8	130,87
693/2004	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,6	2,79	15,07	108,9
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	117,5
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого за прием пищи:		24,94	17,74	110,92	514,14

8

день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
52/2005	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,57	4,04	5,19	68,4
102/2007	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,19	5,28	16,98	134,75
3219/2005	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/15	14,15	11,25	13,87	263,25
648/2004	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,00	10	38,0
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		23,05	21,35	69,2	619

9

день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
67/2005	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,4	0,05	1,30	40,9
265/2007	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	12,71	17,73	41,76	229,0
686/2004	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,21	0,21	9,38	28,06
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	50/15	3,9	2,13	21,14	149,2
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		20,26	20,9	96,74	561,76

10

день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
63/2005	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,57	4,04	5,19	68,4
158/2003	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	8,18	8	8,13	205,0
631/2004	КОМПОТ	200	0,16	0,16	27,88	55,0
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	50/10	3,45	2,47	20,18	169,7
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		15,4	15,45	84,45	612,7
	ИТОГО за 10 дней:		212,91	279,57	920,02	6019,53

11 день

№ П/п	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ТТК2715	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,5	3,7	3,74	54,96
243/2007	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,73	11,2	0,87	89,6
309/2007	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/10	9,9	7,1	42,8	250,0
685/2004	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	7,0	28,0
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,35	1,75	20,04	117,5
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		22,72	24,53	97,61	654,66

12 день

№ П/п	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
43/2005	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,62	3,05	3,19	46,4
246/2007	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	50/50	8,71	6,4	20,8	131,0
302/2007	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,6	3,48	17,78	139,5
648/2004	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,00	10	38,0
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	50/10	3,45	2,47	20,18	169,7
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		20,58	16,18	95,11	639,2

13 день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
63/2005	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,57	4,04	5,19	68,4
88/2007	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	0,7	2,33	3,36	37,33
366/2004	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/25	15, 1	15,65	27,3	265,0
639/2004	КОМПОТ	200	0,16	0,16	27,88	55,0
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		19,57	22,96	86,89	540,33

14 день

№ рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
ГОСТ	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	5,6	8,2	15	118,0
175/2007	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	9,7	9,45	21,76	148,0
686/2004	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,21	0,21	9,38	28,06
ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	50/15	3,9	2,13	21,14	149,2
ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	9,8	45,0
	Итого за прием пищи:		22,45	20,77	90,44	557,86

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.

