

СОГЛАСОВАНО



Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Ю.А. Гагарина" *А.В. Яковлева*

УТВЕРЖДЕНО



Директор ООО «Комбинат» студенческого питания» *Е.В. Аватян*

10-ти дневное меню
(бесплатные горячие завтраки)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2025-2026 учебный год
(для отдельных категорий обучающихся)

Разработано согласно постановления Правительства Смоленской области от 29.08.2024г. № 680 «О дополнительной мере социальной поддержки учащихся 5 - 11-х классов областных государственных общеобразовательных организаций, муниципальных муниципальных общеобразовательных организаций из семей отдельных категорий граждан в виде обеспечения бесплатными горячими завтраками на 2024/25, 2025/26 и 2026/27 учебные годы».

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / НИИ питания РАМН В.А. Тутельян, 2011г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапиной, 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Министерство торговли СССР, 1983г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / под редакцией Ф.Л. Марчука, 1994г.

Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы / под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. / Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Пырьева Е.А., Димитриева С.А., Тоболева М.А., 2022г.

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.

Разработано согласно требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населенных».

№ рецептуры	День 1. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
333/ 2004	Макароны с сыром	220	13,09	19,5	40,6	390,26
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	Итого за завтрак	560	20,1	21,84	89,78	636,07

№ рецептур ы	День 2. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергичес кая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
209/ 2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84
302/ 2004	Каша вязкая пшениная молочная	250	8,9	13,2	42,8	325,6
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	Итого за завтрак	638	20,99	20,14	92,26	634,25

№ рецептуры	День 3. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше (льготная категория)	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
ТТК 2021	Каша молочная "Подружки"	220	9,18	11,9	35	283,82
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (норвежский) ***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
ГОСТ	Хлеб ржаной. ***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
Итого за завтрак		600	18,03	21,84	95,2	649,48

*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3,4	2	14,5	89,6
302/ 2004	Каша вязкая пшеница молочная	220	9,55	12,2	40	308
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (торциями) ***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
ГОСТ	Хлеб ржаной. ***	30	1,98	0,36	11,88	58,68
	Итого за завтрак	640,00	17,74	22,02	96,24	654,10

*** исключается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (80/20) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,62	18,06	265,94
510/ 2004	Каша вязкая рисовая	200	4,1	8	42,5	258,4
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
	Итого за завтрак	550	21,2	24,16	97,28	691,36

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
ТК 2021	Каша молочная "Подружки"	220	9,18	11,9	35	283,82
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (норчяими)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
ГОСТ	Хлеб ржаной.***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
Итого за завтрак		600	18,03	21,84	95,2	649,48

*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
333/ 2004	Макароны с сыром	0	13,09	19,5	40,6	390,26
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
Итого за завтрак		340	20,1	21,84	89,78	636,07

№ рецептур ы	День 8. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
ТТК 2021	Каша молочная "Подружки"	220	9,18	11,9	35	283,82
683/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (порциями) ***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
гост	Хлеб ржаной.***	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за завтрак	600	18,03	21,84	95,2	649,48

*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3,4	2	18	103,6
302/ 2004	Каша вязкая рисовая молочная	150	9,56	11	39	293,24
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
14/ 2015	Масло сливочное (норциями)***	10	0,08	7,2	0,1	65,52
	Итого за завтрак	560,00	17,12	20,70	95,28	636,10

*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
670/ 1983	Фрикадельки в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	8,51	8,67	8,81	147,31
510/2004	Каша вязкая пшеничная	180	6,48	6,7	40,68	248,94
686/2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	100	3,4	2	14,5	89,6
	Итого за завтрак	650	22,93	18,03	104,9	673,47