

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО



Директор ООО «Комбинат
студенческого питания»
Е.В. Авагян

« »

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(бесплатное горячее питание: завтраки и обеды)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2025-2026 учебный год
(для отдельных категорий обучающихся)

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

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

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

Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы / под редакцией

Варфоломеевой В.Л., 2003г.

Сборник рецептов 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 населения».

№ 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
686/ 2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	Итого за завтрак	570	20,16	21,84	89,98	637,11
Обед						
138/ 2004	Суп картофельный с крупой	250	5,17	4,58	28,33	175,22
658/ 1983	Котлета (мясная) с соусом (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,28	13,67	16,18	228,87
508/ 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,56	9,36	37,6	258,4
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за обед	800	28,41	28,35	128,21	875,35
	Всего за день		48,57	50,19	218,19	1512,46

№ рецептур ы	День 2. 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
209/ 2015	Дйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84
302/ 2004	Каша вязкая пшеница 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
	Обед					
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) красный основной №824/1983г) (соус	100	13,28	15,62	18,06	265,94
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84
ТТК 2024	Напиток чайный "Глинтвейн"	200	0,1	0,02	22,35	89,98
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
	Итого за обед	805	30,96	28,49	125,49	891,44
	Всего за день		51,95	48,63	217,75	1525,69

№ рецептур ы	День 3. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше (льготная категория)	Масса порции	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
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 (порциями)	10	0,08	7,2	0,1	65,52
<i>гост</i>	<i>Хлеб ржаной. ***</i>	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за завтрак	600	18,03	21,84	95,2	649,48
Обед						
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14
511/2004	Рис отварной	180	3	8,3	26	190,7
670/ 1983	Фрикадельки в соусе (50/50) <i>(соус красный основной №824/1983г)</i>	100	8,51	8,67	8,81	147,31
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
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за обед	800	22,18	22,97	100,3	696,69
	Всего за день		40,21	44,81	195,5	1346,17

*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептур ы	День 4. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3,4	2	14,5	89,6
302/ 2004	Каша вязкая пшениная молочная	220	9,55	12,2	40	308
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
ГОСТ 14/ ГОСТ 2015	Хлеб пшеничный. Масло сливочное (порциями)	30	2,66	0,24	14,76	71,84
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
Обед						
75/ 2022	Суп из овощей	250	3,8	6	12,5	119,2
390/ 2004	Котлета рыбная (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	12	11,8	13,12	214,73
510/ 2004	Каша вязкая перловая	200	7,13	11,7	44	309,82
699/ 2004	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,7	22,4	110,9
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за обед	820	29,73	31,92	122,62	904,73
	Всего за день		47,47	53,94	218,86	1558,83

*** 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 (90/30) (соус красный основной №824/1983г)	120	13,28	15,62	18,06	265,94
510/ 2004	Каша вязкая рисовая	200	4,1	8	42,5	258,4
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
	Итого за завтрак	550	19,28	23,8	85,6	633,72
Обед						
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	255	5,7	5,6	22	161,2
658/ 1983	Шницель (мясной) с соусом (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,28	13,67	16,18	228,87
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	180	6,48	6,7	40,68	248,94
ТТК 2024	Напиток чайный ромашковый	200	0,1	0,02	15,5	62,78
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за обед	805	27,86	26,71	124,96	851,87
	Всего за день		47,14	50,51	210,56	1485,59

№ рецептур ы	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	
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 (порциями)	10	0,08	7,2	0,1	65,52	
гост	<i>Хлеб ржаной.***</i>	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
Итого за завтрак			600	18,03	21,84	95,2	649,48
Обед							
272/ 1983	Суп-пюре из бобовых**	250	5,5	4,7	26,5	170,3	
736/1983	Быточки рубленые из птицы (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,42	11,12	15,72	204,64	
508/ 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,56	9,36	37,6	258,4	
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
Итого за обед			800	28,88	25,92	125,92	846,2
Всего за день				46,91	47,76	221,12	1495,68
*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости							
** допускается замена на							
85/ 2022	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5,13	11	114,17	

№ рецептур ы	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	220	13,09	19,5	40,6	390,26
686/ 2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75
	Итого за завтрак	570	20,16	21,84	89,98	637,11
Обед						
132/ 2004	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255	5,5	5,8	20,85	157,6
511/2004	Рис отварной	180	3	8,3	26	190,7
658/ 1983	Копченая (мясная) с соусом (СУ/СУ) (соус)	100	10,28	13,67	16,18	228,87
ТТК 2024	Напиток чайный "Глинтвейн"	200	0,1	0,02	22,35	89,98
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за обед	805	24,18	28,51	115,98	817,23
	Всего за день		44,34	50,35	206	1454,34

№ 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
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
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	590	17,14	21,76	90,28	625,52
Обед						
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6
498/2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом) (50/50 (соус красный основной №824/1983г)	100	10,42	11,12	15,72	204,64
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84
ТТК 2024	Напиток чайный ромашковый	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
	Итого за обед	805	28,1	23,99	116,3	802,94
	Всего за день		45,24	45,75	206,58	1428,46

*** включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости

№ рецептур	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	200	12,75	14,67	52	391,03
ТТК 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
14/ 2015	<i>Масло сливочное (нордичами)***</i>	10	0,08	7,2	0,1	65,52
Итого за завтрак		580,00	18,10	24,05	95,44	670,81
Обед						
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14
658/ 1983	Виточки (мясные) с соусом (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,28	13,67	16,18	228,87
510/ 2004	Каша вязкая перловая	200	7,13	11,7	44	309,82
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68
Итого за обед		800	26,53	31,17	116,8	853,85
Всего за день			44,63	55,22	212,24	1524,66

*** *включается в ежедневное меню дополнительно, при необходимости*

№ рецептур ы	День 10. 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
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
	Итого за завтрак	650	22,93	18,03	104,9	673,47
Обед						
134/ 2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	255	2,41	3,92	25,91	148,56
668/ 1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,62	18,06	265,94
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	7,38	7,2	34,88	233,84
ТТК 2024	Напиток чайный ромашковый	200	0,1	0,02	15,5	62,78
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24
	Итого за обед	805	28,47	27,48	125	861,2
	Всего за день		51,4	45,51	229,8	1534,7