

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «КП «Зеленый»

В.А. Хрюкова



10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(бесплатное горячее питание)

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

города Смоленска на 2022 год

Возрастная категория 7-11 лет

Разработано согласно Постановления Администрации города Смоленска от 30.12.2020г. № 2959-адм «Об обеспечении бесплатным горячим питанием обучающихся муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений города Смоленска».

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания города Смоленска.

Редакцией В.Т. Даниловой, 2004г.

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

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

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека / Главной государственной санитарной врач Российской Федерации А.Ю. Попцова (Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г. с учетом выделенных средств.

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

С расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), витаминов, минеральных веществ и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией профессора И.И.Скурилкина и вкалевика РАМН профессора В.А.Тутелькина(создательник-М.Дели принт, 2007-276 стр.)

№	Доп. 1 Наименование биологического ресурса	Масса продукта	Пищевые вещества			Витаминные	Минеральные вещества													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
																				Общ
	Завтрак																			
№71/2015	Оплетка из сухих фруктов (свежесозрелые (в нарезке))	60	0,48	0	1,68	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1		
№71/2016	Макаронные изделия отварные с сыром	220	13,09	19,5	40,6	0,1	8,63	0	0,6	1,2	0,13	195	143,7	0	76,9	0	22,3	1,36		
№71/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	0	0	11,1	2,8	8,6	1,4	0,28				
№71/2018	Хлеб пшеничный	20	1,77	0,16	9,84	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4		
	Итого за завтрак	500	15,41	19,68	67,12	0,165	11,96	0	0,6	1,9	0,13	202,94	180,1	0,03	120,4	0	37,3	2,14		
	Общ																			
№71/2015	Озонит натуральное (свежесозрелые (в нарезке))	60	0,48	0	1,68	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1		
№71/2017	Суп пюре из бобовых	200	4,4	3,76	21,2	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64		
№71/2018	Шоколад темный	220	19,8	20,7	52,8	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	146,91	153,4	0	68	0	10	0,3		
№71/2019	Крем для лица с кофеином	200	0,86	0,75	32,8	0,02	0,72	0	0,2	0,18	0	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9		
№71/2020	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5		
	Итого за обед	700	26,86	25,45	116,4	0,335	15,64	33,42	0,6	3,41	0,39	236,59	305,5	0,04	291,3	0	70,3	3,44		
	Всего за день		42,27	45,13	183,52	0,5	27,6	33,42	1,2	5,31	0,52	439,53	485,6	0,07	411,7	0	107,6	5,58		

№ рецептурных уры	Днев. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное обозначение	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe		
15/2004	Запеканка (оршак)	30	6.1	2.7	0	93.7	0.01	0.14	52	0.04	0.26	0.06	149.3	90	0	17.6	0	7	0.2	
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	220	9.16	11.7	39.5	299.94	0.18	0.86	30	0.22	1.4	0	209.2	190.87	0.005	155	0	41	1.25	
686/2004	Чай с лимоном	210	0.13	0.02	15.2	61.5	0	2.83	0			0	14.2	4.4		21.3		2.4	0.36	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.54	0.32	19.68	95.75	0.07	0	0	0	0.6	0	9.2	34.8	0.02	69.78	0	13.2	0.8	
	Итого за завтрак	500.00	18.93	19.74	74.38	550.89	0.26	3.83	82.00	0.26	2.26	0.06	381.90	320.07	0.03	263.68	0.00	63.60	2.61	
	Обед																			
138/2004	Суп картофельный с крупой	200	4.24	4.83	19.8	139.63	0.07	6.6	0	0.02	0.87	0.04	21.36	44.77	0	37.1	0	18.16	0.6	
488/2004	Вареники рубленные из картофеля (сырные)	90	10.14	10.95	15.1	200.31	0.06	0.45	37.1	0	0.75	0.1	87.43	72.16	0.01	114.67	0	22.08	0.92	
516/2004	Молочный суп с овощами	180	8.4	9	39.8	273.8	0.068	0	34	0.62	0.9	0.03	116.4	101.4	0.02	41.4	0	15.37	0.85	
631/2004	Компот из фруктов (яблочный)	200	0.21	0.21	27.9	114	0.01	4	0	0	0	0.4	14.86	7.4	0	60	0	4.32	0.7	
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	0.035	0	0	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5	
	Итого за обед	700	25.17	25.35	114.5	786.42	0.243	11.05	71.1	0.99	2.56	0.57	245.8	255.73	0.03	592.1	0	69.53	3.57	
	Всего за день		44.10	45.09	188.86	1337.31	0.50	14.88	153.10	1.25	4.82	0.63	627.74	575.80	0.06	855.75	0.00	133.13	6.18	

№ рецен турья	Дев. 4. Наименование блюда, Выход 7-10 лет. Начальное оборудование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe				
3067	Закусочная из творога с цуккидом	110	8.45	13.5	21	239.3	0.07	0.3	0	0.08	0.4	0.03	28.63	69.5	0	78.4	0	17.42	0.6				
6857	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28				
ГОСТ 2004	Хлеб шпичичный	40	3.54	0.32	19.68	95.78	0.07	0	0	0	0.6	0	9.2	34.8	0.02	69.8	0	13.2	0.8				
3387	Фрукты свежие (на месес 100гр)	150	3.4	2	18	103.6	0.1	21	0	0.64	1.4	0.18	24.6	19.2	0	6	0	8	1.8				
	Итого за завтрак	500	15.46	15.84	73.68	499.11	0.24	21.3	0	0.72	2.4	0.21	73.53	126	0.02	163	0	40.02	3.48				
2227	Суп-пюре из бобовых	200	4.4	3.76	21.2	136.24	0.22	5.8	0	0.05	2.1	0.06	39.14	90.5	0.01	208	0	35.7	1.64				
6479	Шоко	200	18.45	18.8	43	415	0.03	5.82	33.4	0	0.69	0.33	146.91	153	0	68	0	10	0.3				
8898	Компот из смеси сухофруктов	200	0.86	0.75	32.8	134.55	0.02	0.72	0	0.2	0.18	0	32.5	15.4	0.01	13	0	8	0.9				
ГОСТ 2004	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.04	0	0	0.04	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5				
1387	Фрукты свежие (на месес 100гр)	100	2	2	12	70	0.1	21	0	0.64	1.4	0.18	24.6	19.2	0	6	0	8	1.8				
	Итого за обед	720	27.03	25.55	116.9	794.91	0.41	33.3	33.4	0.93	4.41	0.57	248.95	308	0.02	297	0	71.3	5.14				
	Всего за день		42.49	41.39	190.6	1294.02	0.65	54.7	33.4	1.65	6.81	0.78	372.48	435	0.04	460	0	111.3	8.62				

№ п/п группы	День 5. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Правильное обозначение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Биологически активные вещества													
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe			
	Завтрак																			
2004	Каша молочная "Толстушки"	250	9.92	13.6	43.8	337.28	0.1	0	20	0	0.3	0	26	53	0	130	0	27	0.34	
2015	Сыр твердый (пармезан)	20	4.1	5.17	0	62.9	0.01	0.14	52	0.04	0.26	0.06	149.3	90	0	17.6	0	9	0.2	
2004	Чай с лимонном	210	0.13	0.02	15.2	61.5	0	2.83	0			0	14.2	4.4		21.3		2.4	0.36	
2004	Хлеб пшеничный.	20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4	
	Итого за завтрак	500	15.92	19	68.84	509.56	0.145	2.97	72	0.04	0.86	0.06	194.1	164.8	0.01	203.8	0	43	1.3	
	Обед																			
1347 2004	Суп овощной с картофелем (с сметаной)	205	1.93	3.14	20.73	118.9	0.04	5	0	0.21	1.9	0	61	98	0.015	208.1	0	32	0.8	
2004	Лепешки маковые в соусе	90	13.9	13.9	17.5	249.9	0.2	0	40	0.25	0.8	0	132	115.5	0.01	64	0	21	0.5	
2004	Каша гречневая вязкая	180	7.56	9.36	37.6	264.88	0.02	12.4	0	0.09	0.3	0.28	117	80	0.01	26.4	0	8.8	0.2	
2014	Компот из свежих фруктов (лимон)	200	0.21	0.21	27.9	114	0.01	4	0	0	0	0.4	14.86	7.4	0	60	0	4.32	0.7	
2004	Хлеб ржаной.	30	1.98	0.36	11.88	58.68	0.035	0	0	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5	
	Итого за обед	705	25.38	27	115.61	806.36	0.305	21.4	40	0.9	3.04	0.68	330.66	330.9	0.035	360.5	0	75.72	2.7	
	Всего за день		41.3	45.9	184.45	1315.92	0.45	24.37	112	0.94	3.9	0.74	524.76	495.7	0.045	564.3	0	118.7	4	

№ п/п	Дети 6, наименование блюда, возраст 7-10 лет, наименование образовательного учреждения	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
70-71/2013	Овощной напиток (взвешивание) (в напиток)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1	
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	90	9,03	11,25	15,56	199,61	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	16,7	0,5	
516/2004	Магариновые изделия (сухарные)	150	6,9	7,2	33,2	225,2	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,9	
692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,05	18,3	88,65	0,04	1,3	20	0	0	0,16	89	90	0	131,7	0	14	0,1	
1007	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
	Итого за завтрак	520	19,23	19,74	76,66	561,22	0,363	4,7	74	0,97	2,32	0,21	321,53	274,8	0,04	182,1	0	62,7	2,1	
	Обед																			
70-71/2015	Овощное пюре (с картофелем)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1	
116/2004	Борщи с капустой и картошкой (со сметаной)	205	4,4	5,9	17,5	140,7	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,3	
706/1981	Пюре картофельное из картофеля (с соусом)	90	10,34	10,95	15,1	200,31	0,08	0,05	37,1	0,08	1,4	0,1	98,4	72,16	0,01	104,1	0	22,1	0,9	
5106/2005	Каша пшеничная	150	6	6,7	39	240,3	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7	
683/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,3	
1001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
	Итого за обед	735	23,27	23,93	100,16	709,09	0,295	14,06	57,1	0,91	3,44	0,34	240,42	231,9	0,03	332,7	0	73	3,8	
	Всего за день		42,5	43,67	176,82	1270,31	0,658	18,76	131,1	1,88	5,76	0,55	561,95	506,6	0,07	514,8	0	136	5,9	

№ п/п	Диск. 8. Планирование бюджета. Вклад 7-10 лет. Планирование обслуживания	Масса популяц.	Плановые показатели			Энергетическая ценность	Витаминный состав													
			б	ж	у		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
70-71/2013	Орехи натуральные (неочищенные (в розсып))	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1	
70-71/2013	Шоколад	200	11,9	15,5	41,4	352,7	0,07	9	50	0,05	1,5	0,09	80	49,7	0	88,4	0	9,4	0,2	
70-71/2013	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,66	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
70-71/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,035	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
70-71/2013	Хлеб пшеничный	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4	
	Итого за завтрак	500	15,54	15,92	75,84	508,8	0,17	12,33	50	0,085	2,24	0,09	114	116,1	0,03	133,9	0	34	1,98	
	Обед																			
70-71/2015	Орехи натуральные (неочищенные (в розсып))	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1	
70-71/2015	Суп картофельный с картофелем	200	4,4	4,21	19,85	133,9	0,19	4,67	0	0,02	1,6	0,05	34,1	70,5	0	378,2	0	28,5	1,64	
70-71/2015	Котлетки говяжьи из птицы (в соусе)	90	10,34	10,95	15,1	200,31	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,4	72,16	0,01	114,67	0	22,1	0,92	
70-71/2015	Макаронные изделия отварные	150	6,9	7,2	33,2	225,2	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,85	
70-71/2015	Шашлык свиной	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2	
70-71/2015	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
	Итого за обед	720	24,94	24,3	100,15	718,07	0,533	11,68	71,2	0,99	4,39	0,34	349	374,3	0,05	637,3	0	92,3	4,21	
	Всего за день		40,48	40,22	175,99	1226,87	0,703	24,01	121,2	1,075	6,63	0,43	463	490,4	0,08	771,2	0	126	6,19	

№ рецептурный код	День 9. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ф	Д	В2	Са	Р	І	К	Sc	Mg	Fe					
2006/2015	Мини перекус	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	48	1					
3002/2004	Каша вязкая овсяная молочная	210	8	6,5	43,4	264,1	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209	190,9	0,005	155	0	41	1,25					
6922/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,05	18,3	88,65	0,04	1,3	20	0	0	0,16	89	90	0	131,7	0	14	0,13					
14/ 2015	Место сливовое (варенье)	10	0,08	7,2	0,1	65,52	0	0,3	40	0,06	0,2	0,09	202	105	0	16,4	0	5	0,2					
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8					
	Итого за завтрак	508	18,2	19,67	81,76	576,86	0,32	2,46	190	0,28	3	0,43	541	497,5	0,025	428,9	0	78	3,38					
	Обед																							
70-71/ 2015	Овощи пюреобразные с овощным соусом (в пюре)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,2	16,2	0,02	0	0	7	0,1					
14/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	4,14	3,26	22,67	136,58	0,09	6,6	0			0,04	23,4	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86					
658/ 1983	Котлеты (говядо) с соусом	90	10,2	13,5	15,56	224,54	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	374,15	0,001	4	0	16,7	0,53					
10/ 2004	Каша вязкая пшеничная	150	6	6,7	39	240,3	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	75,1	67	0	56	0	12	0,7					
гост	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8					
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5					
	Итого за обед	720	23,14	23,9	107	735,78	0,465	14,08	40	0,65	2,42	0,42	227	218,4	0,031	447	0	75,1	5,49					
	Рсето за день		41,34	43,57	188,8	1312,6	0,785	16,54	230	0,93	5,42	0,85	768	715,9	0,056	875,9	0	153,1	8,87					

№ п/п	Ден, 10. Наменивание фирмы. Бюджет 7-10 лет. Классификация объектов.	Масса объектов	Пиковые нагрузки			Запасы зерна	Витаминизация								Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	В2	Сu	Р	І	К	Se	Mg	Fe		
20-71/2015	Оптом изгрупповые (сметно-коштные (в натуре))	60	0.48	0	1.68	8.64	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.24	16.2	0.02	0	0	7	0.1		
20-71/2015	Корсетка пробные (с оброчом)	90	10.8	11	12.5	210.4	0.1	6.4	20	0.05	1	0.04	63.5	77	0.01	135	0	12.5	1.1		
20-71/2015	Капша вшитая рпшочная	150	2.7	6	32.1	193.2	0.05	4.76	22.66	0	0.9	0.09	38.53	28.33	0	107.3	0	10.2	0.17		
20-71/2015	Канцо с молотком	200	3.9	2.5	17.6	108.5	0.06	1.6	24.4			0.19	152.2	124.5		216.5	0	21.34	0.47		
20-71/2015	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5		
	Итого за закупку	520	19.2	19.74	71.8	559.86	0.275	16.06	67.06	0.4	2.3	0.32	272.3	276	0.03	460.6	0	60.64	2.34		
	Обел																				
20-71/2015	Уборка нагрупповые (сметно-коштные (в натуре))	60	0.48	0	1.68	8.64	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.24	16.2	0.02	0	0	7	0.1		
20-71/2015	Или из сметки нагруппы с капиталом (с сметной)	205	5	4.9	19.5	142.1	0.15	15.75	38.75	0.15	1.7	0.15	104	84	0	107	0	22.1	1.2		
20-71/2015	Виточка дубовая ил тпшца (с оброчом)	90	10.34	10.95	15.1	200.31	0.08	0.05	37.1	0.08	1.4	0.1	98.4	72.16	0.01	104.1	0	22.08	0.92		
20-71/2015	Капша вшитая перловая	150	5.35	10.5	33	247.9	0.03	1.4	16	0.4	1.1	0	102.9	64.6	0	84.3	0	16.1	0.4		
20-71/2015	Кокорит ил бачки скарфовки	200	0.86	0.75	32.8	134.55	0.02	0.72	0	0.2	0.2	0	32.5	15.4	0.01	13	0	8	0.9		
20-71/2015	Хлеб пшениц.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5		
	Итого за обел	725	23.35	27.34	110	772.62	0.345	21.22	91.85	1.18	4.8	0.25	355.8	282.4	0.04	310.4	0	84.88	4.02		
	Всего за день		42.55	47.08	181.8	1332.5	0.62	37.28	158.9	1.58	7.2	0.57	628.1	558.4	0.07	771	0	145.52	6.36		