

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
«_____» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Хмелитской СОШ

_____ Т.П. Воробьева

«01» сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ Хмелитской СОШ Вяземского района Смоленской области

Меню составлено 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, с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20

1-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.
			г.			
			Б	Ж	У	
	завтрак с 1-4 класс					
20/2005 г	Салат из огурцов с растительным маслом	75	0,6	4,5	2,55	53,25
433\2004г	Гуляш из филе грудок куриных с соусом	80	9,12	3,6	3,52	82,8
302/2011г.	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	6,7	6,09	38,64	243,75
638\1983г	Компот из кураги	200	0,6	0	30,2	70
ГОСТ	Фрукт свежий Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ГОСТ	Хлеб ржаной формовой (Урожайный)	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого на завтрак	660	20,72	15,19	101,41	583,8
Обед школа						
Тк№14	Суп картофельный с горохом и мясом кур.	250	5.03	0.40	13.58	74.8
Тк№1	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7	6	45	260
Тк №7	Колбаса отварная	60	9.52	8.73	0.11	117
Тк№49	Чай с сахаром	200/20	0,26	0.05	15.01	57.59
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5,00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	770	26.81	16.78	101.5	655.39

2-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.
			г.			
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
23/2005 г.	Помидоры порционно	50	0.4	0	2	13,00
658\1983г	Котлета мясная	75	10.68	11,72	5,74	176,75
215\1994г	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	9,27	5,33	36,87	231,78
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,0	17,56	62,0
ГОСТ	Хлеб ржаной формовой (Урожайный)	25	1,65	0,3	8,4	43,50
	Итого на завтрак	527	22,4	17,35	68,01	527,03
Обед школа						
Тк№11	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	250	1.00	0.18	7.55	34.10
Тк№9	Плов из мяса свинины	200	18.78	9.14	30.6	336
349/2011г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94,2
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5.00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	710	24.82	10.92	90.71	610.3

3-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.
			г.			
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
67/2005 г	Винегрет овощной	75	1,05	1,95	6,45	47,25
302/2005г.	Рис отварной	150	3,88	5,09	37,77	225,18
ГОСТ	Сливочное масло	5	0,05	3,6	0,05	33
391\2004г	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	5,81	5,4	2,24	82
349/2011г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
ГОСТ	Хлеб ржаной формовой (Урожайный)	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого на завтрак	560	14,13	16,64	87,97	568,63
Обед школа						
Тк№10	Суп вермишелевый с мясом кур	250	10.00	7.30	15.82	170
Тк№4	Каша гречневая рассыпчатая	200	0.76	128.32	1.24	162.76
Тк№21	Котлета мясная	60	7.79	12.18	6.88	170
Тк№49	Чай с сахаром	200/20	0.26	0.05	15.01	57.59
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5.00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	770	23.81	149.45	66.75	706.75

4-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.
			г.			
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
63/2005г.	Салат из моркови с курагой	75	1,28	1,4	12,4	64
67/2011 г.	Пюре картофельное	150	3,02	4,8	20,48	137,25
ГОСТ	Сосиска молочная отварная	70	7,7	16,1	0,28	182
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,0	17,56	62,0
ГОСТ	Фрукт Мандарин	100	0,8	0,8	7,5	38
ГОСТ	Хлеб ржаной формовой (Урожайный)	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого на завтрак	667	16,3	23,7	72,78	568,25
Обед школа						
Тк№83	Борщ со сметаной	250/5	5.53	4.75	19.40	145
Тк№1	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7	6	45	260
Тк№50	Гуляш с мясом кур	81	11.40	6	7	303.75
Тк№49	Чай с сахаром	200/20	0.26	0.05	15.01	57.59
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5.00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	796	39.73	31.10	185.07	912.34

5-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.
			г.			
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
219/2011г.	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10	16,93	13,01	11,4	238
692/2004г	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63
ГОСТ	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	1,7	110
ГОСТ	Хлеб Белый	50	3,82	3,65	19,9	113
	Итого на завтрак	510	25,04	20,35	52,71	579,63
Обед школа						
Тк№39	Суп картофельный с рисом и мясом кур	250	9.010	5.16	12.44	134
Тк№47	Картофель тушеный с мясом	250	4.7	5.8	14.75	127.78
359/2005 г	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5.00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	760	20.07	12.56	84.01	523.97

6-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.
			г.			
			Б	Ж	У	
	Завтрак с 1-4 класс					
45/2005 г.	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,09	3,83	8,37	67,6
302/2011г.	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150\5	6,7	6,1	38,64	243,75
343 (б)	Птица (курица) тушеная порц.	80	9	6,36	0,024	101,6
359/2005 г	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной формовой (Урожайный)	25	1,65	0,3	8,4	43,5
	Итого на завтрак	510	18,8	16,59	84,454	572,64
Обед школа						
Тк№40	Суп рисовый с мясом кур	250	1.77	0.97	13.28	168
Тк№1	Макароны отварные с тертым сыром	200/20	33.28	18.90	99.45	712.55
Тк№32	Какао	200	204.00	2.66	20.54	110.7
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5.00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	710	244.05	24.13	161.08	1137.25

7-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.
			г.			
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
52/2005 г.	Салат из свеклы с растит маслом	75	0,99	9,81	5,81	110
302/2005 г	Рис отварной	150	2,5	5,09	37,77	225,18
ГОСТ	Сливочное масло	5	0,05	3,6	0,05	33
233/2005г.	Рыба (филе) запеченное	75	11,7	3	3,43	127,5
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	14,97	59,7
ГОСТ	Хлеб ржаной формовой (Урожайный)	25	1,65	0,3	8,4	43,5
	Итого на завтрак	545	17,01	21,8	67,5	587,82
Обед школа						
Тк№ 14	Суп картофельный с горохом и мясом кур.	250	5.03	0.40	13.58	74.8
Тк№9	Плов из мяса свин.	200	18.78	9.14	30.6	336
Тк№49	Чай с сахаром	200/20	0.26	0.05	15.01	57.59
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5.00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	710	29.07	11.19	86.45	614.39

8-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.
			г.			
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
24/2005 г.	Салат из огурцов и помидоров	50	0,36	3,7	2,18	40,8
309/2011г.	Макароны со сливочным маслом	150\5	5,52	5,3	35,32	211
268/2005г	Биточки из свинины	75	10,68	11,72	5,74	176,75
346/2011г	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,1	34	110
ГОСТ	Хлеб ржаной формовой (Урожайный)	25	1,65	0,3	8,4	43,5
	Итого на завтрак	505	18,65	21,12	85,64	582,05
Обед школа						
Тк№10	Суп вермишелевый с мясом кур	250	10.00	7.30	15.82	170
Тк№3	Картофельное пюре	200	3.89	7.00	29.33	207.50
Тк№13	Рыба припущенная	60	11.90	9.37	4.43	150
Тк№49	Чай с сахаром	200/20	0.26	0.05	15.01	57.59
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5.00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	770	31.05	25.32	92.39	731.09

9-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.
			Б	Ж	У	
Тк№20	Омлет натуральный	100	9.6	15.40	1.90	184
Тк №7	Колбаса отварная	60	9.52	8.73	0.11	117
Тк№49	Чай с сахаром	200/20	0.26	0.05	15.01	57.59
Тк№24	Батон	80	2.30	0.90	15.40	158
	Итого на завтрак	440	21.68	25.08	32.42	516.59
Завтрак с 1-4 класс						
46/2005 г	Салат из белокочанной капусты с яблоком	75	0,09	3,83	8,37	67,6
291/2011г	Плов из птицы	200	15,52	16,35	34,32	362,50
ГОСТ	Сок (яблочный, виноградный, мультифрукт)	200	2	0,2	5,8	36
ГОСТ	Хлеб ржаной формовой (Урожайный)	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого на завтрак	525	20,91	20,98	65,19	553,1
Обед школа						
Тк№11	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	250	1.00	0.18	7.55	34.10
Тк№4	Каша гречневая рассыпчатая	200	0.76	128.32	1.24	162.76
Тк№21	Котлета мясная	60	7.79	12.18	6.88	170
349/2011г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5.00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	770	14.59	142.28	68.23	607.06

10-й день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.
			г.			
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
399/2005	Блинчики со сгущенным молоком	150/20	8,15	4,64	50,6	276
382/2011г.	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,82	6,65	19,9	113
	Итого на завтрак	420	16,82	16,33	103,23	584,71
Обед школа						
Тк№144	Суп картофельный с мясом кур	250	5.16	5.97	19.75	137
67/2005 г	Винегрет овощной с сельдью	200/15	3.29	7.35	4.48	98
Тк№49	Чай с сахаром	200/20	0.26	0.05	15.01	57.59
Тк№23	Хлеб ржаной	60	5.00	1.60	27.80	146
	Итого на обед	725	13.71	14.97	67.04	340.58