

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Лицей № 1 им. академика Б.Н. Петрова»

Моисеев Г.А.

« 11 »

01

2021

УТВЕРЖДЕНО

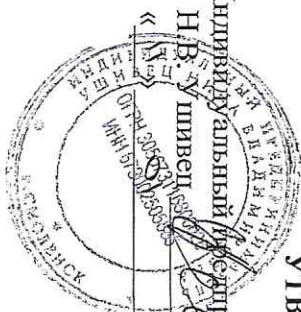
Индиряду альный директор

Н.В. Шивец

« 11 »

01

2021



25,00р

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(бесплатное горячее питание: завтраки)  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска на 2021 год  
(для отдельных категорий обучающихся)

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 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 общеобразовательных 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 / Главный государственный санитарный врач Российской Федерации

А.Ю. Попова /Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г.

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3.72.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**ДЕНЬ:1** Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	405	15,31	13,54	50,25	387,7
302/2004	Каша вязкая пшеничная молочная	150	8,33	6,25	20,14	180
686/2004	Чай с лимоном	200	0,5	0	15,3	63
	лимон	10				
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5
ГОСТ	Сыр твердый	10	3,82	2,95	0	36,4

**ДЕНЬ:2** Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	360	10,95	13,34	62,25	383,55
444/1983	Макароны с сыром	100	6,34	8,6	37,04	219,65
	масло сливочное	5				
	сыр твердый	10				
ГОСТ	Колбаса вар. "Докторская" (отвар)	20	2,56	4,44	0,3	52,4
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

**ДЕНЬ:3** Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	380	12,79	9,27	54,27	360,40
658/1983	Биточки	40	5,36	4,62	5,56	87,11
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,2	2,75	16,2	113,29
ГОСТ	Овощи свежие в нарезке (огурец)	15	0,08	0	0,3	1,5
692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,31	109
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

**ДЕНЬ:4**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	347	28,96	17,60	72,32	497,45
366/2004	Запеканка из творога	100	25,73	17,34	36,28	339,75
622/2004	Соус яблочный	10	0,08	0,02	6,2	24,8
686/2004	Чай с лимоном	200	0,49	0	15,08	62,1
	лимон	7				
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8

**ДЕНЬ:5**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	395	10,65	17,24	33,28	366,05
413/2004	Сосиски (отварные)	50	3,96	4,90	0,60	82,95
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,04	3,84	22,68	158,6
685/2004	Чай с сахаром	200	0	8,2	0,1	75
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

**ДЕНЬ:6**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	430	13,89	19,39	45,72	393,55
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	185	7,35	10,62	15,9	186,85
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5
ГОСТ	Сыр твердый	10	3,48	4,43	0	36,4



**ДЕНЬ:7** Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	390	11,88	9,75	54,53	362,52
668/1983	Тефтели (мясные)	40	5,24	4,05	6,63	99,11
824/1983	Соус красный основной	20	0,16	0,34	1,24	8,74
508/2004	Каша вязкая пшеничная	100	3	3,4	12,47	86,27
692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,31	109
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4

**ДЕНЬ:8** Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	380	16,58	13,37	64,39	384,99
642/1983	Плов с мясом	140	13,42	13,13	34,33	251,19
686/2004	Чай с лимоном	200	0,5	0	15,3	63
	лимон	10				
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8

**ДЕНЬ:9** Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	320	11,26	16,91	37,67	313,60
340/2004	Омлет натуральный	90	5,52	13,8	12,82	168
ГОСТ	Сыр твердый	10	3,82	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62

**ДЕНЬ:10** Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>	385	11,41	7,98	56,19	349,18
658/1983	Котлета	40	5,36	4,62	5,56	87,11
516/2004	Макаронные изделия отварные	100	3,5	3	23,17	137,07
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0	0,57	3,6
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4