

«Согласовано»

**Начальник территориального отдела
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Смоленской области**

_____ 2024 год

«Утверждено»

Директор МОУ Новомихайловская СОШ

_____ **Е.М.Глинкина**

**10 – дневное меню
для организации питания детей в
МОУ Новомихайловская средняя школа
2024 год**

Источники рецептуры:

1 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /под ред. В.Т.Лапшиной - М.: "Хлебпродинформ", 2004 (Л)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011;

3 Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

День 1 (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции, гр. С 7-10 лет/ с 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
150/ 1994	обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/300, 5	1,9	4,4	7,8	94	0,06	18,36	231,25	0,22	42,33	50,35	21,40	0,80
24/20 03		Салат «Мазайка»	100/150	0.90	5.13	5.44	73	0.03	5.71	0.00	0.02	15.42	29.38	11.51	0.39
448/ 2003		Рис отварной	200/230	2,54	4,08	25,74	152	0,02	0,00	0,02	0,27	21,82	34,85	19,11	0,51
33/20 04		Филе грудки куриной с соусом	100/120	21,3	8,3	5,0	179	0,12	0,92	21,40	1,91	37,10	239,77	35,43	2,31
639/2 004		Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	31,8	129	0,00	0,40	0,60	0,20	31,80	15,40	8,00	0,02
ГОС Т		Хлеб пшеничный	50/75	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
ГОС Т		Хлеб ржаной	50/75	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
		круассан	50	4,1	10,5	21,6	203	0,94	0,1	0	0	18,5	0	8	0

День 2 (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, гр. С 7-10 лет/ с 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
221/20 03	обед	Суп картофельный с фасолью	250/300	4,9	4,0	20,9	139	0,14	5,75	224	0,28	45,68	138,55	37,52	1,82

30/2003		Салат «Осенний»	100/150	0,51	3,12	3,94	47	0,02	10,93	0,00	0,00	9,47	13,57	9.17	0.66
309/2007		Макароны отварные с маслом	200/230/10	6,9	8,0	37,7	250	0,12	0,0	40,05	1,15	21,73	190,2	29,94	1,22
164/2003		Котлета «Школьная»	100/120	0,01	1,65	0,01	151	0,00	0,00	0,01		0,24	0,38	0,00	0,00
431/2003		Чай с молоком	200	1,4	0,00	22,8	102	0,02	14,8	17,0	0,4	34,0	36,0	12,0	0,60
ГОСТ		Хлеб пшеничный	50/75	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
ГОСТ		Хлеб ржаной	50/75	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
		кондитерское изделие.	50	8,2	4,6	24,6	188	0,80	22,4	0	0	6,2	0	8	0,70

День 3 (среда)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции , гр. С 7-10 лет/ с 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140/2003	обед	Суп рисовый с картофелем на бульоне из курицы	250/300	1,8	2,8	17,9	106	0,02	0,00	0,00	0,00	3,29	38,09	12,56	0,26
41/2003		Салат зеленый с огурцами	100/150	0,51	5,06	1,40	53	0,01	6,00	0,0	0,00	0,01	22,3	10,43	0.34
152/2003		Котлеты паровые	100/120	7,28	5,62	4,49	98	0,03	0,00	0,01	0,00	7,02	68,34	12,68	0,60
2004		Рагу овощное	200/230	2,53	6,0	14,2	120	0,08	14,16	437,73	0,33	36,18	65,1	27,49	0,97
642/2004		Кисель из свежих яблок	200	0,13	0,12	30,72	124	0,01	3,00	1,5	0,06	18,4	11,0	4,7	0,72

ГОС Т		Хлеб пшеничный	50/75	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
ГОС Т		Хлеб ржаной	50/75	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93

День 4 (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции , гр. С 7-10 лет/ с 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1271 994	обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/30 0/5	2,5	4,0	16,7	113	0,11	17,84	227,13	0,29	21	18,16	25,51	1,14
19/20 03		Салат «Веснушка»	100/15 0	2,60	2,70	2,55	61	0,01	2,30	0,02	0,03	93,76	63,64	6,18	0,25
293/2 003		Запеканка картофельная с овощами	200/23 0/10	4,3	12,3	17,5	198	0,2	7,08	79,35	0,33	53,62	113,88	37,89	1,37
239/2 003		Хоки припущенная	100/12 0	10,29	5,39	4,90	109	0,09	4,71	0,00	0,00	31,10	146,87	28,53	0,69
ГОС Т		Сок фруктовый вишневый	200	1,86	1,6	17,4	77	0,02	0,09	11,00	0,0	77,10	61,48	17,3	1,74
ГОС Т		Хлеб пшеничный	50/75	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
ГОС Т		Хлеб ржаной с сыром	50/75/3 0	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93

День 5 (пятница)

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные Вещества (мг)
---------------	---------------	--	--------------------------	-------------------------	----------------------------	---------------	------------------------------

			С 7-10 лет/ с 11 и старше	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1901983	обед	Борщ украинский со сметаной	250/300/5	2,45	6,64	12,99	121	0,0	16,72	338,0	0,37	42,38	67,32	30,08	1,31
32/2003		Салат «Пикантный»	100/150	8,5	0,84	23,17	136	0,19	1,50	0,00	0,00	58,05	181,35	41,60	2,41
450/2003		Рис с овощами	200/230/10	2,43	8,55	22,90	181	0,03	1,75	0,05	0,00	12,40	56,29	18,53	0,50
188/2003		Сосиска молочная отварная	100/150	5,7	15,82	0,3	166	0,10	0,0	22,5	0,25	17,52	82,59	10,2	0,93
424/2003		Молоко кипяченое	200	5,9	6,75	9,91	122	0,00	0,40	0,60	0,20	31,80	15,40	0,00	0,02
ГОСТ		Хлеб пшеничный	50/75	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
ГОСТ		Хлеб ржаной	50/75	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93

День 6 (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, гр. С 7-10 лет/ с 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
125/2003	обед	Суп картофельный с рыбой	250/300/25	7,4	4,8	20,0	156	0,17	17,86	30,00	0,0	28,59	141,55	40,3	1,37
30/2003		Салат «Осенний»	150/200	0,51	3,12	3,94	47	0,02	10,93	0,00	0,00	9,47	13,57	9,17	0,66

304/2003		Картофель тушеный	200/230	5,3	7,6	31,7	216	0,21	18,05	471,0	0,5	43,62	150,34	58,3	21,40
338\2003		Колбаса вареная отварная	100/120	21,3	8,3	5,0	179	0,12	0,92	21,40	1,91	37,10	239,77	35,43	2,31
933\1997		Компот из сухофруктов	200	1,30	0,00	23,73	96	0,02	1,00	0,00	0,0	19,35	16,48	10,80	1,69
ГОСТ		Хлеб ржаной	50/75	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93

День 7 (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции , гр. С 7-10 лет/ с 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
118/2003	обед	Суп с горохом и картофелем	250/300	1,8	2,8	17,9	106	0,02	0,0	0,0	0,0	3,29	38,09	12,56	0,26
75/2003		Салат с сыром	100/150	4,69	7,70	2,79	100	0,04	3,64	0,04	0,00	176,13	111,01	19,37	0,48
155/2003		Паровые фрикадельки	100/120	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02	0,00	16,93	178,64	25,65	0,50
447/2003		Макаронные изделия отварные	200/230	6,9	8,0	37,7	250	0,12	0,0	40,05	1,15	21,73	190,2	29,94	1,22
434/2003		Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	114	0,01	4,0	2,0	0,08	14,86	4,40	5,32	0,95
ГОСТ		Хлеб пшеничный	50/75	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
ГОСТ		Хлеб ржаной	50/75	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93

День 8 (среда)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции , гр. С 7-10 лет/ с 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
221/2003	обед	Суп картофельный с горохом	250/300	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,05	0,04	43,84	109,42	40,3	2,02
24/2003		Салат «Мазайка»	100/150	0,90	5,13	5,44	73	0,03	5,71	0,00	0,02	15,42	29,38	11,51	0,39
759/2003		Картофельное пюре	200/230	4,0	6,7	8,8	208	0,05	32,40	63,79	0,4	118,4	76,59	35,61	1,40
428/2003		Сарделька молочная отварная	100/120	5,7	15,82	0,3	166	0,10	0,0	22,5	0,25	17,52	82,59	10,2	0,93
948/2004		Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0,13	0,12	30,72	119	0,01	3,00	1,5	0,06	18,4	11,0	4,7	0,72
ГОСТ		Хлеб пшеничный	50/75	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
ГОСТ		Хлеб ржаной	50/75	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93

День 9 (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, гр. С 7-10 лет/ с 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1901983	обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/300	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03	1,06	42,89	55,5	22,33	1,20
29/2003		Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100/150	2,60	2,70	2,55	63	0,01	2,30	0,02	0,03	93,76	63,64	6,18	0,25

445/2003		Каша гречневая рассыпчатая	200/230	6,9	8,0	37,7	250	0,12	0,0	40,05	1,15	21,73	190,2	29,94	1,22
188/2003		Сосиска молочная отварная	100/150	5,7	15,82	0,3	166	0,10	0,00	22,5	0,25	17,52	82,59	10,2	0,93
398/2003		Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,96	76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,06
ГОСТ		Хлеб ржаной	50/75	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
ГОСТ		Хлеб пшеничный	50/75	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76

День 10 (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, гр. С 7-10 лет/ с 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
38/1994	обед	Суп картофельный с фасолью	200/250	4,9	4,0	20,9	139	0,14	5,75	224	0,28	45,68	138,55	37,52	1,82
32/2003		Салат «Пикантный»	100/150	8,5	0,84	23,17	136	0,19	1,50	0,00	0,00	58,05	181,35	41,60	2,41
380/2003		Картофельное пюре с маслом	200/250/10	4,3	12,3	17,5	198	0,2	7,08	79,35	0,33	53,62	113,88	37,89	1,37
91/2004		Рыба с овощами	100/120	11,4	6,0	7,0	127	0,08	1,88	29,77	3,7	43,92	174,30	37,64	1,00
628/1994		Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	0,00	0,20	0,00	0,0	19,35	16,48	10,80	1,69
ГОСТ		Хлеб пшеничный	50/75	14,9	1,9	90,8	492	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
ГОСТ		Хлеб ржаной с сыром	50/75/30	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93

Масса порций взята средняя, соответствующая обоим возрастным группам (приложение №5 СанПиН 2.4.4.2599-10)

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей разных возрастных групп:

Энергетическая ценность - 1350,6-1576,8 ккал (приложение №3 СанПиН 2.4.4.2599-10), в среднем за 10 дней составила 1372 ккал.