

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1



/Н.М.Якушева/

2023г.

Согласовано:

Индивидуальный предприниматель



/С.Н. Козлов/

2023г.

**Двухнедельное меню горячих завтраков для обучающихся
5-11 классов из малообеспеченных семей
МБОУ СОШ № 1 г.Вязьма Смоленской области
на 2023-24 учебный год**

Сезон: весенний, с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, микроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л (Справочник 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 рецептов блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва-2004, под редакцией Лапшиной В.Т.) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец.№327	Каша молочная "Дружба"	250	4,89	10,04	27,64	220	104,36	127,21	30,26	0,65	0,01	1,01	0,05	0,01
СБРец. Москва-2003 рец.№8	Колбаса варено- копченая (порциями)	30	4,8	6,6	0,08	78,99	5,85	51,66	9,93	0,69	0,05	21,6	0	0,03
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	510	12,89	16,95	62,83	450,59	121,16	206,61	48,49	2,56	0,06	22,71	0,05	0,55
День 2														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец.№ 265	Макароны с сыром	250/35	13,85	17,05	54,67	435,48	236,68	236,8	51,87	1,63	0,23	0,39	0,13	0,08
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	515	17,05	17,36	89,78	587,08	247,63	264,54	60,17	2,85	0,23	0,49	0,13	0,59
День 3														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец.№ 342	Запеканка творожная с повидлом	150/20	24,32	17,33	40,64	415,09	323,5	367,2	44,71	0,92	0,09	0,98	0,12	0,06
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	250	0,25	0,06	18,76	71,25	6,56	10,3	5,5	1,08	0	0,13	0	0
	ИТОГО:	420	24,57	17,39	59,4	486,34	330,06	377,5	50,21	2	0,09	1,11	0,12	0,06

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 4														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец. № 448	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	54,55	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03	0,02
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 374	Рыба, тушеная в томате с овощами	40/30	8,23	4,3	3,92	87,2	24,88	117,5	22,82	55,2	0,07	3,77	0	0,54
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	450	15,3	10,72	77,85	468,8	93,18	229,06	60,63	57,23	0,1	6,67	0,03	1,07
День 5														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец. № 326	Каша гречневая с молоком	250	10,91	5,94	42,43	270	164,08	287,94	135,39	4,04	0,3	1,63	0,03	0,01
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
СРец. Москва-2003 рец. № 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
СРец. Москва-2003 рец. № 422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	45	7	0,09	0,02	0,65	0,01	0
	ИТОГО:	495	15,39	20,18	84,96	582,1	231,98	355,29	146,35	4,52	0,32	2,28	0,12	0,57

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 302	Каша вязкая геркулесовая	250	6,89	4,89	33,75	206,25	36,1	184,88	71,15	2,04	0,14	0	56,25	1,01
СРец. Москва-2003 рец.№ 80	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0	108	300	162	15	0,33	0,02	0,48	0,08	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	510	16,99	13,9	68,86	465,85	347,05	374,62	94,45	3,59	0,16	0,58	56,33	1,57
День 7														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 332	Макаронные изделия отварные	200	7,31	6,64	46,51	282	54,6	80,08	32,79	1,32	0,16	0	0,04	0,03
СРец. Москва-2003 рец.№ 162	Колбаса вареная отварная	50	9,52	8,73	0,11	117	8,4	101,13	17,36	1,23	0,14	16,24	0	0
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО:	480	20,03	15,68	81,73	550,6	73,95	208,95	58,45	3,77	0,3	16,34	0,04	0,54
День 8														
Завтрак														
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 340	Омлет натуральный	120	12,47	20,08	2,23	237,82	90,98	199,09	15,23	2,23	0,07	0,42	0,29	0,05
СБРец. Москва-2003 рец.№8	Колбаса варено-копченая (порциями)	20	3,2	4,4	0,05	52,66	3,9	34,44	6,62	0,46	0,03	14,4	0	0,02
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685	Чай с сахаром	250	0,25	0,06	18,76	71,25	6,56	10,3	5,5	1,08	0	0,13	0	0
	ИТОГО:	420	18,92	24,8	41,14	456,33	107,14	263,33	31,25	4,13	0,1	14,95	0,29	0,58

№ рецептуры сборн.тех. нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 9														
Завтрак														
СРец. Москва-2003 рец. № 445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	303	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03	0,02
СРец. Москва-2003 рец. № 445	Поджарка из курицы	40/10	30,33	14,64	13,85	193,07	17,81	116,13	50,74	0,96	0,03	3,99	0,03	0,07
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	0
	ИТОГО:	430	42,34	21,57	92,24	649,67	48,8	352,88	198,63	6,89	0,32	6,89	0,06	0,6
День 10														
Завтрак														
СБРец. Москва-2003 рец. № 328	Каша молочная манная (жидкая)	250	7,1	14,05	36,93	302,38	157,26	141,69	23,69	0,5	0,1	1,58	0,08	0,05
СРец. Москва-2003 рец. № 9	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,5	1,8	2,85	0,06	0,03	0	0	0,08	0,05
ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480	Батон нарезной	30	3	0,26	20,1	94,6	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
«Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 693	Какао с молоком	200	4,2	4,8	7,05	87	180	135	21	0,09	0,06	1,95	0,03	0,01
	ИТОГО:	495	14,38	31,49	64,2	596,48	344,76	299,04	48,65	0,98	0,16	3,53	0,19	0,62