

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № 10» г. Смоленска

*Смирнова*  
2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»

*Карпенкова С.А.*  
2022 г.



**Примерные варианты горячего питания  
(10-ти дневное меню) для отдельных категорий обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
города Смоленска  
Возрастная категория: с 12 до 17 лет**

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» в соответствии с рекомендуемым образцом меню (приложение № 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Министерство торговли СССР, 1983г.  
Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы/под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.











ДЕНЬ:6 Возрастная категория: с 12 до 17 лет

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>		<b>572</b>												
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	220	4,2	6,45	9,66	113,49	0,18	0,69	0,03	0,61	161,6	224,77	62,78	0,1
686/2004	Чай с лимоном	200	0,5	0	15,3	63	0	3	0	0,01	22,15	18,02	11,64	0,8
	лимон	7												
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,24	14,76	70,8	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,4	0,3	1	2	0	0
ГОСТ	Сыр твердый	15	7,64	5,9	0	83,6	0,01	0,11	0,03	0,12	142	108,7	4,25	0,1
	Фрукт (не менее 100г)	100	0,6	0,6	11,76	54,84	0,03	12	0	0	12	13,2	10,8	1,6
<b>ОБЕД</b>		<b>855</b>												
66/2003	Салат из тертой моркови с яблоками	60	0,49	6,12	4,61	75,48	0,02	5,62	0,25	2,4	19,3	19,25	13,65	0,5
110/2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	4	4,4	13,93	111,32	0,05	10,25	0,24	0,26	63,06	56,85	18,92	0,86
	сметана	5												
498/2004	Котлета рубленая из птицы	100	10,92	6,84	15,04	165,4	0,09	0,13	0,03	1,4	15,03	96,59	11,4	0,8
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	5,25	4,5	34,75	200,5	0,13	0	0,01	0,84	48,28	180,94	18,3	0
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	31,8	128,8	0	0,4	0	0,2	31,8	15,4	8	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,4	0,8
	<b>Итого за день</b>		<b>44,70</b>	<b>47,65</b>	<b>188,15</b>	<b>1357,03</b>	<b>0,70</b>	<b>30,50</b>	<b>1,01</b>	<b>7,34</b>	<b>647,22</b>	<b>931,10</b>	<b>214,40</b>	<b>7,90</b>
	<b>Норма потребления</b>		<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>0,42</b>	<b>6,00</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Отклонение от нормы%</b>		<b>1,03</b>	<b>1,28</b>	<b>-0,48</b>	<b>0,32</b>								









