

Согласовано



Директор МБОУ СОШ № 7  
г. Сафоново *А. А. Ковзук*

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

*И. П. Смирнова и. П.*  
01 сентября 2022г.



Примерное десятидневное меню горячих завтраков для учащихся муниципальных бюджетных образовательных учреждений г. Сафоново Смоленской области на 2022-2023гг.

### ДЕНЬ 1

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (РЭ) мкг	Е (ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
№445, стр.255/200 3	Каша гречневая рассыпчатая (гречка отварная)	150/5	8,745	6,615	43,065	27	17,235	207,465	138,75	4,665	0,285	0	0,03	0,015
ГОСТ	Колбаса отварная "Докторская"	75	9,6	16,65	1,125	192,75	21,75	133,5	16,5	1,275	0,165	0	7,5	0,225
№394, стр.228/200 3	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0	0,01
ГОСТ	Хлеб	40	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,129</b>	<b>23,943</b>	<b>74,904</b>	<b>358,97</b>	<b>59,135</b>	<b>405,405</b>	<b>178,44</b>	<b>8,671</b>	<b>0,526</b>	<b>8,91</b>	<b>7,53</b>	<b>0,796</b>

### ДЕНЬ 2

<b>ЗАВТРАК</b>														
585/1995 464/1994	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,586	4,731	31,339	182,28	12	53	20	0,6	0,03	0	0	1,2
	Колбаса в/к "Салами Уральская"	45	6,66	17,145	0,135	180,9	12,15	84,6	10,8	1,26	0,036	0	0	0,225
ГОСТ	Хлеб пшеничный	33	2,475	0,957	16,962	86,46	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561
ГОСТ	Сырок творожный глазированный	40	3,76	4,36	13,24	108	42	63,2	14	0,56	0,012	0,16	9,6	0,12
№433, стр.246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,681</b>	<b>27,243</b>	<b>76,686</b>	<b>614,64</b>	<b>77,67</b>	<b>230,49</b>	<b>53,49</b>	<b>3,676</b>	<b>0,114</b>	<b>0,26</b>	<b>9,6</b>	<b>2,106</b>

**ДЕНЬ 3**

**ЗАВТРАК**

стр.86/2002	Треска жареная	100	16,2	5,1	3,1	123	47	180	43	0,9	0,1	0	20	2,7
584/1995 472/1995	Картофельное пюре	150/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2	0,35
№395, стр.2 29/2003	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
ГОСТ (стр. 142,2002)	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	7	13	10	0,45	0,03	12,5	66,5	0,35
ГОСТ	Хлеб	40	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,891</b>	<b>12,762</b>	<b>54,155</b>	<b>489,26</b>	<b>121,52</b>	<b>346,78</b>	<b>116,89</b>	<b>4,501</b>	<b>0,406</b>	<b>20,2</b>	<b>96,7</b>	<b>3,946</b>

**ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

297/1995	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	26,4	6,3	21,3	252	170	235	35	0,8	0,08	0,5	36	1,4
№423, стр.2 42/2003	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	1,36	1,61	10,64	61	58,33	41,61	6,46	0,03	0,01	0,19	0	0
ГОСТ (стр. 154,2002)	Банан	150	2,2	0,8	21	96	12	42	63	0,9	0,06	15	30	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,96</b>	<b>8,71</b>	<b>52,94</b>	<b>409</b>	<b>240,33</b>	<b>318,61</b>	<b>104,46</b>	<b>1,73</b>	<b>0,15</b>	<b>15,69</b>	<b>66</b>	<b>2</b>

**ДЕНЬ 5**

**ЗАВТРАК**

394/1995, стр. 60,2002	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	13	8	22,2	216	32	188	44	2,8	0,16	9,2	20	0,6
№48/2003	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,63	5,04	6,91	74	21,78	16,8	8,22	0,31	0,01	13	0,46	0,26
ГОСТ	Хлеб	40	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
стр.112/200 2	Печенье сдобное	30	2,2	2,9	22,3	125	9	27	6	0,6	0,02	0	3	1

642/2003 Голунова	Компот из апельсинов	200	0,36	0,08	32,94	129,56	14,5			0,144	0,016	9,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,764</b>	<b>16,488</b>	<b>99,794</b>	<b>621,78</b>	<b>88,59</b>	<b>290,3</b>	<b>76,55</b>	<b>5,375</b>	<b>0,272</b>	<b>31,4</b>	<b>23,46</b>	<b>2,406</b>

### ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК														
469/1995	Макароны отварные с маслом	150/5	5,614	7,35	33,37	222,09	16,03	140,386	22,098	0,9	0,088	0	29,56	0,84
стр. 74/2002	Сосиска "Молочная" отварная	70	7,7	16,73	0,28	182,7	24,5	111,3	14	1,26	0,133	0	0	0,28
ГОСТ	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	140	40	24	18	0,8	0,04	4	0,4	0,04
ГОСТ	Хлеб	40	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,488</b>	<b>24,948</b>	<b>81,694</b>	<b>622,01</b>	<b>91,84</b>	<b>334,186</b>	<b>72,428</b>	<b>4,481</b>	<b>0,327</b>	<b>4</b>	<b>29,96</b>	<b>1,706</b>

### ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК														
74/1995	Блины со сгущённым молоком	150/20	23,183	99,315	128,209	250,71	74,4	140,8	44,8	2,14	0,212	0,2	5,6	2,62
643/1995	Какао	200	3,45	2,2	22,184	122,34	129,01	115,12	31,05	1,01	0,03	1,2	21,15	0,005
ГОСТ	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,433</b>	<b>102,315</b>	<b>169,993</b>	<b>467,05</b>	<b>235,41</b>	<b>277,92</b>	<b>93,85</b>	<b>7,55</b>	<b>0,302</b>	<b>21,4</b>	<b>36,75</b>	<b>3,025</b>

### ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК														
№184, стр.106/2003	Плов с говядиной	50/150	18,99	7,18	30,8	267	21,72	235,88	46,6	2,27	0,12	2,06	0,03	0,88
№49/Голунова 2003, стр. 144/2002	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	23,4	22,8	9,6	0,42	0,024	7,74	73,2	0,18
ГОСТ	Хлеб	40	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
№433, стр.246/2003	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,604</b>	<b>10,158</b>	<b>63,234</b>	<b>435,42</b>	<b>61,68</b>	<b>325,42</b>	<b>78,93</b>	<b>5,071</b>	<b>0,21</b>	<b>9,9</b>	<b>73,23</b>	<b>1,606</b>

**ДЕНЬ 9**

**ЗАВТРАК**

стр. 584/1995	Омлет с маслом	105/5	11,473	11,331	2,337	157,22	83,399	182,499	13,959	2,039	0,059	0,379	245,3	0,517
ГОСТ	Сыр "Российский"	30	6,96	8,85	0	109,2	264	150	10,5	0,3	0,012	0,21	86,4	0,15
ГОСТ	Хлеб пшеничный	33	2,475	0,957	16,962	86,46	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561
643/1995	Какао	200	3,45	2,2	22,184	122,34	129,01	115,12	31,05	1,01	0,03	1,2	21,15	0,005
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,358</b>	<b>23,338</b>	<b>41,483</b>	<b>475,22</b>	<b>482,679</b>	<b>469,069</b>	<b>59,799</b>	<b>3,745</b>	<b>0,137</b>	<b>1,789</b>	<b>352,85</b>	<b>1,233</b>

**ДЕНЬ 10**

**ЗАВТРАК**

710/1995	Котлета свиная жареная	50	3,397	7,662	7,488	112,5	3,36	28,84	4,8	0,394	0,139	0	0	0,14
414/1995														
584/1995	Картофельное пюре	150/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2	0,35
472/1995														
ГОСТ	Хлеб	40	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
ГОСТ	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	8,5	15	7	0,25	0,015	3,5	1,5	0,05
№394, стр. 228/200	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0	0,01
3														
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,098</b>	<b>15,484</b>	<b>62,883</b>	<b>430,26</b>	<b>88,02</b>	<b>203,56</b>	<b>80,55</b>	<b>4,975</b>	<b>0,44</b>	<b>20,11</b>	<b>11,7</b>	<b>1,096</b>