



110 Директор школы

*В.В. Рагуца*

№ 01 2021 г.

## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЛЬГОТНЫЕ ОБЕДЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 11 лет и старше В СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ НА 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА

Разработано на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011 года и Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95). Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

Примерное 10-дневное меню для школьников с 11 лет и старше 2020/21 год

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ № 1</b>													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№84	Борщ с картофелем	250	2,75	4,50	16,25	117,50	0,10	12,98	0,00	43,56	61,60	25,94	0,98
№243	Сосиска отварная	70/30	7,90	22,00	0,35	234,00	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,60	49,68	298,00	0,14	0,00	0,00	19,74	244,72	163,00	6,07
№349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,25</b>	<b>40,01</b>	<b>117,68</b>	<b>952,96</b>	<b>0,69</b>	<b>32,63</b>	<b>20,01</b>	<b>133,70</b>	<b>504,82</b>	<b>244,94</b>	<b>19,04</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,08	19,73	0,00	61,56	61,25	27,66	1,04
№285	Шницель рыбный рубленый	80/20	14,30	7,00	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	1,05
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>31,50</b>	<b>24,39</b>	<b>121,31</b>	<b>833,94</b>	<b>0,58</b>	<b>27,71</b>	<b>18,50</b>	<b>188,92</b>	<b>341,04</b>	<b>132,64</b>	<b>6,64</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
№311(2)	Биточки мясные	80/20	13,00	8,20	12,00	203,75	178,00	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	180	10,26	6,60	49,68	298,00	0,06	0,00	0,00	25,69	206,34	25,30	1,15
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>38,06</b>	<b>25,06</b>	<b>144,29</b>	<b>990,82</b>	<b>178,57</b>	<b>21,14</b>	<b>15,13</b>	<b>157,21</b>	<b>518,66</b>	<b>134,58</b>	<b>9,16</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	0,11	8,30	0,00	29,20	67,57	27,27	1,13
№304	Плов из птицы	280	22,20	68,00	28,00	716,00	0,26	2,00	200,00	24,00	340,00	70,00	2,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№338 Туттишьян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>32,22</b>	<b>77,75</b>	<b>96,86</b>	<b>1137,71</b>	<b>0,73</b>	<b>29,95</b>	<b>200,01</b>	<b>105,10</b>	<b>525,07</b>	<b>143,27</b>	<b>14,22</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,99	6,24	11,43	119,06	0,10	12,98	0,00	43,56	61,60	25,94	0,98
№283	Биточки рыбные школьные	80/20	14,30	7,00	9,60	156,00	0,06	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№175	Рагу из овощей	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,90	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,96</b>	<b>26,11</b>	<b>86,12</b>	<b>692,87</b>	<b>0,67</b>	<b>44,86</b>	<b>50,25</b>	<b>171,11</b>	<b>275,80</b>	<b>168,87</b>	<b>36,15</b>
<b>ДЕНЬ № 6</b>													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№84	Борщ с картофелем	250	2,75	4,50	16,25	117,50	0,10	12,98	0,00	43,56	61,60	25,94	0,98
№246	Макароны отварные	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47
№255	Печень по-строгановски	100	15,60	11,23	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>33,54</b>	<b>28,66</b>	<b>106,40</b>	<b>830,34</b>	<b>0,74</b>	<b>38,24</b>	<b>5782,01</b>	<b>135,12</b>	<b>467,93</b>	<b>117,53</b>	<b>18,53</b>
<b>ДЕНЬ № 7</b>													

	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№155	Суп картофельный с горохом	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
№ 290	Птица тушеная	100	31,01	33,24	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
№353(2)	Крупа пшеничная	180	10,26	6,60	49,68	298,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>56,07</b>	<b>50,10</b>	<b>153,29</b>	<b>1068,37</b>	<b>0,70</b>	<b>21,71</b>	<b>66,27</b>	<b>157,25</b>	<b>462,03</b>	<b>236,81</b>	<b>11,89</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	250	3,30	2,70	24,00	135,00	0,10	9,90	0,00	32,04	67,17	27,33	1,05
№283	Тефтели рыбные	80/20	14,30	7,00	9,60	156,00	0,06	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	180	10,26	6,60	49,68	298,00	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,96</b>	<b>23,17</b>	<b>151,76</b>	<b>960,06</b>	<b>0,71</b>	<b>41,78</b>	<b>50,25</b>	<b>161,63</b>	<b>317,13</b>	<b>185,16</b>	<b>36,98</b>
	<b>ДЕНЬ №9</b>												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№113	Суп-лапша по-домашнему	250	1,86	6,14	7,61	95,31	0,05	12,35	0,00	44,85	41,98	18,60	0,73
№311	Биточки мясные школьные с соусом	80/20	13,00	8,20	12,00	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,60	49,68	298,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№338 Тутельян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,72</b>	<b>27,74</b>	<b>141,90</b>	<b>986,32</b>	<b>0,65</b>	<b>19,91</b>	<b>15,13</b>	<b>173,11</b>	<b>495,80</b>	<b>239,07</b>	<b>9,78</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,51	6,36	14,98	134,06	0,11	10,48	0,00	36,44	70,91	30,23	1,16
№342	Рагу из птицы	280	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
№407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,95</b>	<b>31,07</b>	<b>92,44</b>	<b>852,82</b>	<b>3,79</b>	<b>40,01</b>	<b>3,20</b>	<b>1197,04</b>	<b>238,31</b>	<b>143,36</b>	<b>186,38</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.