

Утверждаю: ООО "ГК Фьюжен менеджмент"
Группа Компаний
Фьюжен
Менеджмент
2021г.

Согласовано: СОШ
Дружба в школе
Переведенцева О.А.
2021г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Симферопольского района республики Крым для учащихся 7-11, 10-ти дневное.

С использованием:

- * Сборник рецептов для обучающихся в образовательных организациях. Кучма, 2016
- * Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2011 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Пронумеровано и прошнуровано : 12 листов.

Симферопольский район Республика Крым 2021 год.

Примерное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет на 20/21гг

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	з/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтраки													
ДЕНЬ № 1													
	Завтрак												
№ 173	Тутильян Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,00	62,00	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
№209	Тутильян Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	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
№338	Тутильян 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
	ИТОГО:		17,08	16,48	94,46	601,94	0,50	93,95	154,80	205,87	339,60	70,43	6,23
ДЕНЬ № 2													
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№304	Плов из птицы	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
ПР	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
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		32,81	23,66	80,92	694,59	3,65	26,87	12,20	1131,73	154,99	93,93	182,75
ДЕНЬ № 3													
	Завтрак												
№133(3)	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4,80	4,20	17,20	126,00	0,07	0,60	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52
№432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№3	Бутерброд с сыром	50	12,5	15,8	26	296	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338	Тутильян 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
	ИТОГО:		22,77	22,40	90,46	657,14	0,45	12,04	75,40	411,90	314,40	60,89	3,61
ДЕНЬ № 4													
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№303	Каша гречневая вязкая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
ПР	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
	ИТОГО:		29,71	22,94	81,35	653,07	0,52	7,11	20,00	190,05	446,50	197,99	8,83
ДЕНЬ № 5													
	Завтрак												
№267(1)	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	13,3	9,12	43,1	307,5	0,005	12,40	55,70	119,90	165,30	22,40	0,90

№433	Чай в сахарном	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№434	Фрукты свежие	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:	18,77	11,52	90,36	542,64	0,38	23,73	65,70	269,40	295,20	56,70	3,84
	ДЕНЬ № 6											
	Завтрак											
№173 Тутильян	Каша молочная геркулесовая	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№434	Какао с молоком	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
ПР	Кондитерское изделие	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ПР	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:	17,46	17,12	99,48	604,61	0,49	2,95	63,80	294,10	390,54	86,99	5,83
	ДЕНЬ № 7											
	Завтрак											
№70-75	Овощи по сезону	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№291	Шлов из отварного мяса	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	174,90	53,90	1,97	1,64
№349	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	27,46	17,89	100,51	632,16	0,46	10,73	19,42	233,44	153,62	32,47	5,70
	ДЕНЬ № 8											
	Завтрак											
№70-75	Овощи по сезону	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№248	Макароны отварные с сыром	10,84	12,70	27,33	267,90	0,06	1,60	92,00	235,00	162,00	16,20	0,98
№433	Напиток кофейный на молоке	2,8	3,2	14,8	100	0,72	1,30	20,00	125,80	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутильян	Фрукты свежие	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	20,04	20,63	95,99	657,69	1,14	16,89	112,00	411,90	345,26	69,00	5,37
	ДЕНЬ № 9											
	Завтрак											
№70-75	Овощи по сезону	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№285	Шницель рыбный рубленый соусом	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№407	Сок	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
ПР	Кондитерское изделие	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ПР	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:	24,50	17,92	93,87	623,24	0,57	29,04	56,10	111,42	294,65	89,57	4,58

ДЕНЬ № 10													
Завтрак													
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	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
ГПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутельяны	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
	ИТОГО:		29,84	16,21	106,09	695,11	0,60	12,45	30,00	184,95	446,63	192,23	9,57
	ИТОГО:		240,44	186,77	933,49	6 362,19	8,77	235,77	609,42	3 444,76	3 181,39	950,20	236,31

*Сборник рецептов 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., Шаррафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2020/21 год

обед

	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ № 1														
Обед														
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41	
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14	
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
№349	Компот 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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
№338 Туттыльяи	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	11,00	9,00	
ИТОГО:														
			29,85	23,56	122,46	828,84	0,60	12,27	20,00	83,07	413,50	219,56	20,47	
ДЕНЬ № 2														
Обед														
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66	
№285	Шницель рыбный рубленый соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99	
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17	
№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	0,95	
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
№338 Туттыльяи	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	11,00	9,00	
ИТОГО:														
			25,95	20,75	117,75	776,54	0,64	48,56	47,10	143,69	342,96	132,57	26,43	
ДЕНЬ № 3														
Обед														
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90	
№311(2)	Биточки мясные с соусом	80/20	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70	
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
№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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО:														
			29,10	28,68	119,49	859,34	0,66	14,77	15,13	96,96	463,54	230,79	23,62	
ДЕНЬ № 4														
Обед														
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90	
№304	Плов из птицы	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	46,23	174,90	53,90	1,97	
№349	Компот 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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
№338 Туттыльяи	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	11,00	9,00	
ИТОГО:														
			31,11	20,66	135,47	821,76	0,58	27,33	19,42	117,49	347,60	145,94	26,23	
ДЕНЬ № 5														
Обед														
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63	
№175	Рагу из овощей	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17	

№342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,93
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		17,65	101,26	695,04	0,62	35,49	47,10	152,72	329,44	117,21	17,39
	ДЕНЬ № 6											
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№246	Макаронные отварные	150	5,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
№255	Печень по-строгановски	100	15,60	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№349	Компот из сухофруктов*	200	0,66	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№338 Туигильян	Фрукты свежие	100	1,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	6,90	16,00	11,00	0,90
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,98	126,84	866,04	0,69	26,76	5782,00	92,62	421,06	118,72	29,87
	ДЕНЬ № 7											
	Обед											
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№ 290	Птица тушеная	100	31,01	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
№353(2)	Крупа пшеничная	150	8,60	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		46,95	121,45	887,64	0,57	17,28	66,27	124,29	398,93	221,57	23,03
	ДЕНЬ № 8											
	Обед											
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	200	2,20	16,40	90,00	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
№283	Тертые рыбные в соусе	80/20	8,26	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№342	Компот из св. фруктов	200	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		24,12	127,54	795,64	0,60	12,93	18,50	129,59	454,69	221,30	20,50
	ДЕНЬ № 9											
	Обед											
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№113	Суп-лапша по-домашнему	200	1,56	6,23	85,30	0,03	11,32	0,00	41,30	39,52	13,50	0,53
№311	Биточки мясные школьные с соусом	80/20	10,20	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Туигильян	Фрукты свежие	100	1,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	6,90	16,00	11,00	0,90
	ИТОГО:		27,42	141,07	955,39	0,63	26,22	15,13	133,38	487,04	242,93	30,15
	ДЕНЬ № 10											
	Обед											
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№155	Суп картофельный с горохом	200	4,39	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90

№342	Рагу из птицы	230	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		35,79	24,50	83,68	751,69	3,74	33,47	3,20	1147,78	199,16	132,91	197,69
	ВСЕГО:		297,92	262,50	1197,01	8237,92	9,33	255,08	6033,85	2221,59	3857,92	1783,50	415,38
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		29,79	26,25	119,70	823,79	0,93	25,51	603,39	222,16	385,79	178,35	41,54

*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., Батулин 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.

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2020/21 год

обед 2 смена

	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	з/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва							
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ДЕНЬ № 1																
	Обед																
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40				
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41				
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14				
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56				
№349	Компот 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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93				
№338 Туттыльян	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				
	ИТОГО:		31,35	24,06	143,46	923,84	0,63	22,27	20,00	99,07	424,50	228,56	22,67				
	ДЕНЬ № 2																
	Обед																
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40				
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66				
№285	Шницель рыбный рубленый соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99				
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17				
№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	0,95				
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23				
	ИТОГО:		25,86	20,25	107,95	719,04	0,61	38,56	56,10	143,92	327,19	121,57	17,66				
	ДЕНЬ № 3																
	Обед																
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40				
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90				
№311(2)	Биточки мясные с соусом	80/20	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70				
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56				
№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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93				
№338 Туттыльян	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				
	ИТОГО:		29,10	28,68	119,49	859,34	0,66	14,77	15,13	96,96	463,54	230,79	23,62				
	ДЕНЬ № 4																
	Обед																
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40				
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90				
№304	Плов из птицы	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	46,23	174,90	53,90	1,97				
№349	Компот 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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23				
	ИТОГО:		31,02	21,59	125,67	764,26	0,55	17,33	28,42	117,72	331,83	134,94	17,46				
	ДЕНЬ № 5																
	Обед																
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40				

№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№175	Рагу из овощей	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№342	Компот из свежих 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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Туттльян	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
	ИТОГО:		17,65	22,04	101,26	695,04	0,62	35,49	47,10	152,72	329,44	117,21	17,39
	ДЕНЬ № 6												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№246	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
№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	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,89	25,70	117,04	808,54	0,66	16,76	5791,00	92,85	405,29	107,72	21,10
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№ 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	150	8,60	6,09	38,64	243,75	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		46,95	47,50	121,45	887,64	0,57	17,28	66,27	124,29	398,93	221,57	23,03
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	200	2,20	1,80	16,40	90,00	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
№283	Тефтели рыбные в соусе	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Туттльян	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
	ИТОГО:		24,12	20,33	127,54	795,64	0,60	12,93	18,50	129,59	454,69	221,30	20,50
	ДЕНЬ № 9												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№113	Суп-лапша по-домашнему	200	1,56	5,40	6,23	85,30	0,03	11,32	0,00	41,30	39,52	13,50	0,53
№311	Биточки мясные школьные с соусом	80/20	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23

			27,33	30,64	131,27	897,89	0,60	16,22	24,13	133,61	471,27	231,93	21,38
	ИТОГО:												
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№155	Суп картофельный с горохом	200	4,39	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№342	Рату из птицы	230	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутнльян	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
	ИТОГО:		35,79	24,50	83,68	751,69	3,74	33,47	3,20	1147,78	199,16	132,91	197,69
	ВСЕГО:		299,06	265,29	1178,81	8102,92	9,25	225,09	6069,85	2238,51	3805,84	1748,50	382,50
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		29,91	26,53	117,88	810,29	0,92	22,51	606,99	223,85	380,58	174,85	38,25

* 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., Ганшаров М.М.Г., Батурина 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.

Примерное 10-дневное меню полдник 2020/21 год

ПОЛДНИК

	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ № 1														
Полдник														
№210	Омлет натуральный	110	10,90	16,00	2,20	195,20	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№	Зеленый горошек	20	0,32	0,10	3,30	120,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41	
№377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,00	61,60	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14	
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	
	ИТОГО:		15,79	16,70	47,06	508,14	0,26	12,44	20,00	50,97	336,56	189,84	19,46	
ДЕНЬ № 2														
Полдник														
№70-75	Огурцы соленые	20	0,50	0,10	1,00	7,80	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№ 291	Плов из птицы	200	16,60	21,30	40,80	422,10	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66	
№389	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99	
пр	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,20	17,60	82,90	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17	
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	
ГР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23	
	ИТОГО:		24,21	23,53	103,50	703,50	0,28	38,56	56,10	130,12	269,29	104,17	16,40	
ДЕНЬ № 3														
Полдник														
№289	Рагу из птицы	200	14,90	18,80	19,20	307,0	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№378	Чай с молоком	200	1,60	1,30	17,10	85,5	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90	
пр	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,2	17,60	82,9	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70	
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,3	12,70	61,2	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
	ИТОГО:		21,20	20,10	66,60	0,00	0,31	10,77	15,13	69,16	404,24	205,39	19,56	
ДЕНЬ № 4														
Полдник														
№278	Тфтели мясные 1 вариант	70/20	7,50	11,20	9,60	174,50	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№303.1	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,60	4,90	20,30	142,4	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90	
№382	Какао с молоком	200	3,80	3,0	24,50	141,1	0,11	6,01	19,42	46,23	174,90	53,90	1,97	
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	16,00	11,00	9,00	
	ИТОГО:		19,95	16,73	82,36	313,61	0,52	17,33	19,42	110,59	299,80	127,44	16,30	
ДЕНЬ № 5														
Полдник														
№223	Запеканка из творога с соусом	120/30	13,30	9,12	43,10	307,50	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	
№386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,0	8,0	10,00	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63	
	ИТОГО:		21,47	9,42	56,96	387,64	0,12	13,97	18,50	105,21	187,36	65,61	14,01	
ДЕНЬ № 6														
Полдник														
№295	Котлеты рубленые из птицы	70/30	12,0	14,0	12,20	222,50	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№312	Пюре картофельное	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41	
№377	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	6,6	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10	
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00	

№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
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70
	ИТОГО:		8,85	5,93	82,66	598,51	0,36	26,76	5782,00	363,16	101,32	28,61
	ДЕНЬ № 7											
	Полдник											
№244	Плов из отварной говядины	200,00	18,40	20,40	38,0	408,50	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40
№349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,40	0,00	30,80	126,50	0,04	8,54	0,00	43,68	20,90	0,98
пр	Хлеб пшеничный	35,00	2,37	0,30	13,86	70,14	0,07	0,75	66,27	70,72	15,08	1,03
пр	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,10	68,97	0,11	0,90	0,00	203,93	135,83	4,56
	ИТОГО:		22,85	21,03	58,76	674,11	0,22	13,28	66,27	339,63	196,17	18,97
	ДЕНЬ № 8											
	Полдник											
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40
№ 204	Макаронные отварные с сыром	150,00	14,80	9,20	71,9	425,30	0,07	6,60	0,00	44,78	18,22	0,70
№379	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,30	2,40	26,70	142,20	0,08	1,44	18,50	122,38	20,35	0,63
пр	Хлеб пшеничный	35,00	2,37	0,30	13,86	70,14	0,11	0,90	0,00	203,93	135,83	4,56
пр	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,10	68,97	0,01	0,90	0,00	4,40	5,14	0,95
	ИТОГО:		23,00	15,83	59,56	762,29	0,27	12,93	18,50	396,79	203,90	19,24
	ДЕНЬ № 9											
	Полдник											
№235	Шницель рыбный рубленый с соусом	70/20	12,70	9,0	7,30	160,20	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40
№310	Картофель отварной	150,00	3,0	24,30	23,90	145,70	0,03	11,32	0,00	39,52	13,50	0,53
№389	Соки фруктовые	200,00	1,0	0,2	20,20	92,00	0,11	0,18	15,13	29,36	23,38	1,70
пр	Хлеб пшеничный	35,00	2,37	0,30	13,86	70,14	0,11	0,90	0,00	203,93	135,83	4,56
пр	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,10	68,97	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70
№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
	ИТОГО:		16,75	24,93	79,36	537,01	0,27	16,22	15,13	413,14	214,53	19,89
	ДЕНЬ № 10											
	Полдник											
№70-75	Курица в соусе	100	13,90	5,10	4,80	128,00	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40
№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	4,20	36,00	202,20	0,09	6,60	0,00	54,06	21,82	0,90
№376	Чай с сахаром	200	0,10	0,20	14,80	59,30	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	180,33
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,30	0,90	0,00	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		23,75	10,13	83,56	528,61	3,71	33,47	3,20	1140,88	167,36	196,76
	ВСЕГО:		197,82	164,33	720,38	5013,42	6,32	195,73	6014,25	3177,33	1533,78	369,20
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		19,78	16,43	72,04	501,34	0,63	19,57	601,43	317,73	153,38	36,92

* 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., Гаптаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарофетдинов Х.Х., Плотнокова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

Утверждаю: ООО "ГК Фьюжен менеджмент"
« _____ » _____ 2021г.

Согласовано: СОШ
« _____ » _____ 2021г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Симферопольского района республики Крым для учащихся 11 и старше, 10-ти дневное.

С использованием:

- * Сборник рецептов для обучающихся в образовательных организациях. Кучма, 2016
- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2011 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Пронумеровано и прошнуровано : 4 ЛИСТОВ.

Симферопольский район Республика Крым 2021 год.

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

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ № 1													
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
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	9,18	49,00	316,80	0,14	0,00	0,00	19,74	244,72	163,00	6,07
№349	Компот из сухофруктов	100	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	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 ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:		32,77	28,52	138,39	942,67	0,37	29,54	20,01	119,22	472,97	243,54	19,18
ДЕНЬ № 2													
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 рубленыйс соусом	80/20	13,70	7,00	3,70	132,00	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	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
№338 Туттильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	11,00	9,00
	ИТОГО:		30,76	24,53	120,30	831,53	0,32	27,71	18,50	191,20	357,23	132,72	7,55
ДЕНЬ № 3													
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 с соусом	80/20	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	180	5,94	5,78	42,21	244,56	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	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		30,80	29,58	140,05	958,97	0,42	21,14	15,13	159,49	534,85	134,66	10,07
ДЕНЬ № 4													
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	100	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	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№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 Туттильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	11,00	9,00
	ИТОГО:		30,53	77,73	103,76	1155,77	0,44	129,95	200,01	119,54	502,41	136,81	14,52
ДЕНЬ № 5													

№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 с соусом	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	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	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		18,71	27,26	92,90	712,75	0,43	44,86	50,25	173,41	284,50	172,17	36,26
	ДЕНЬ №6												
	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
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№246	Макаронные 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	100	0,90	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№338 Тутельян	Фрукты свежие	100	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	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		33,30	29,75	119,59	893,93	0,44	46,30	5782,02	102,40	470,93	106,26	27,98
	ДЕНЬ № 7												
	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
№ 290	Птица тушеная	50/50	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	8,60	6,09	38,64	243,75	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		48,58	52,33	131,04	975,82	0,66	21,88	66,27	154,83	445,46	227,24	12,13
	ДЕНЬ № 8												
	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 в соусе	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	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 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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		20,39	23,83	122,07	800,68	0,72	41,78	50,25	159,33	314,13	179,46	37,47
	ДЕНЬ №9												
	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 с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутильян	Фрукты свежие												
	ИТОГО:		26,78	32,36	124,81	907,52	0,64	19,91	15,13	170,81	492,80	233,37	10,27
	ДЕНЬ № 10												
	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
№342	Рагу из пшеницы	250	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		38,82	28,19	94,89	842,02	3,81	39,84	3,20	1194,86	248,88	141,53	187,12
	ВСЕГО:		311,44	354,07	1187,79	9021,66	8,26	422,89	6220,77	2545,08	4124,15	1707,75	362,53
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		31,14	35,41	118,78	902,17	0,83	42,29	622,08	254,51	412,41	170,77	36,25

*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., Гаптаров М.М.Г., Батурина А.К., Погожева А.В., Шарифетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.