

Утверждаю Директор  
ООО "Форсаж Хоспиталити

Групп"

Яшин С.А.

2021 г.



Согласовано

Директор школы

" 08 " 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
" Муравьевская школа " Симферопольского района на 2020/2021**

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). Руководитель разработки сборника : Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГПУ); Туильян 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	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>															
<b>Обед</b>															
№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	Птица отварная	80/20	12,10	11,10	2,40	161,30	0,10	0,80	0,00	15,60	89,90	11,90	0,60		
№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>32,45</b>	<b>29,11</b>	<b>119,73</b>	<b>880,26</b>	<b>0,70</b>	<b>33,43</b>	<b>0,01</b>	<b>130,80</b>	<b>513,72</b>	<b>246,84</b>	<b>18,74</b>		
<b>ДЕНЬ № 2</b>															
<b>Обед</b>															
№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>															
<b>Обед</b>															
№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	Компот из сухофруктов	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>															
<b>Обед</b>															
№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 пшеницы	280	22,20	68,00	28,00	716,00	0,26	2,00	200,00	24,00	340,00	70,00	2,00		
№349	Сок фруктовый	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 Тутильян	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		
	<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>															







№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 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
	<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>												
	<b>Обед</b>												
№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., Батулин А.К., Погожева А.В., Шарифудинов Х.Х., Плотнокова  
 О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.