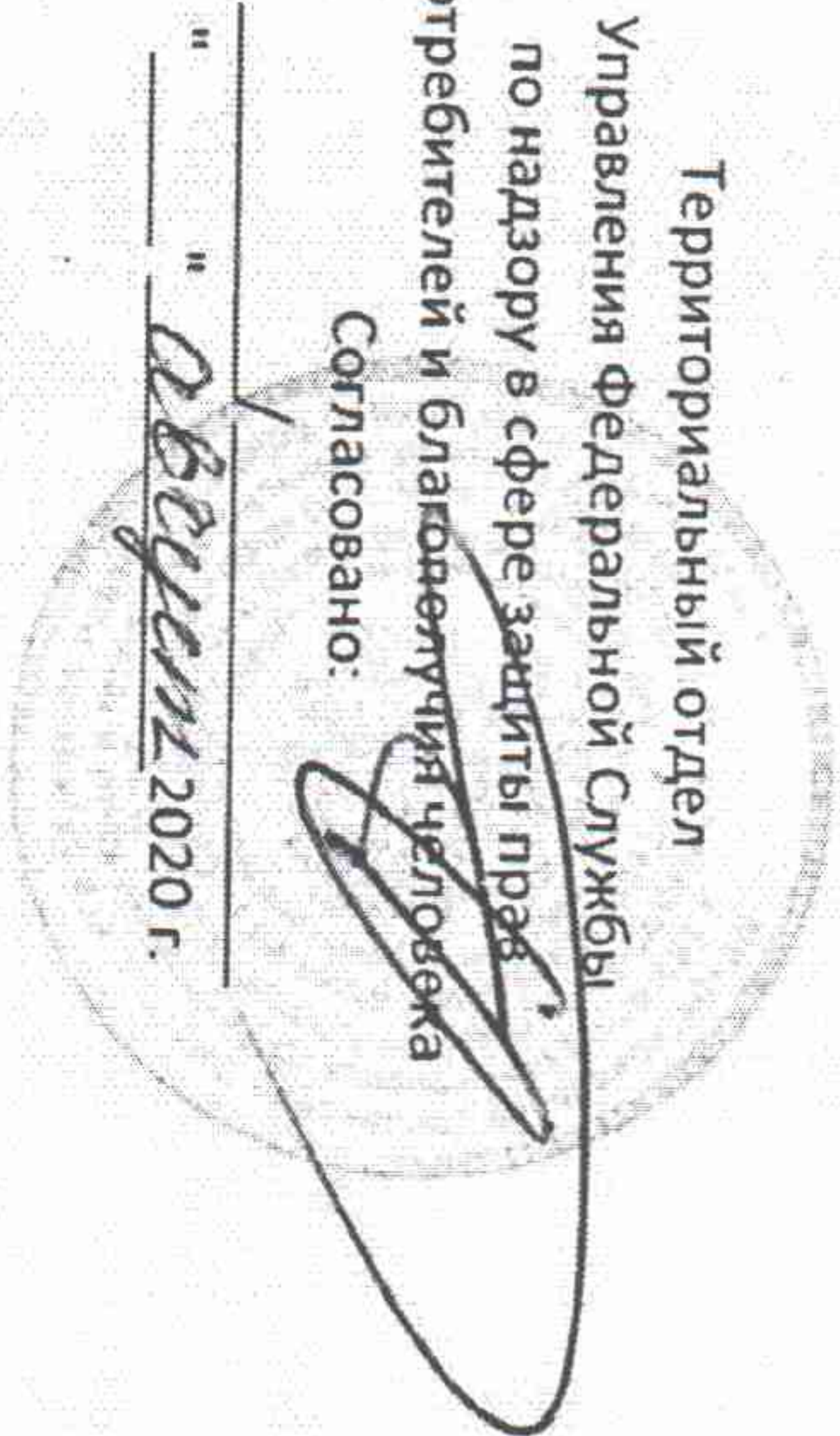


Территориальный отдел
Управления Федеральной Службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека

Согласовано:

« 31 » августа 2020 г.



Утверждаю: *С.Н. Фомина* Директор Ростовского

Филиала ООО "ГК Флюжен Менеджмент"

Фомина С.Н.

« 31 » августа 2020 г.

Согласовано

«ЖУРА ВЛЕВСКАЯ»
«ШКОЛА»

Директор школы: *Шелебегущева О.А.*

« 31 » августа 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 до 11 лет В СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработано на основании Сборника рецептур 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 ПГТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

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

Завтраки

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккал	Витаминный, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
ДЕНЬ № 1														
Завтрак														
№173 Тульский	Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34	
№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	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
№18 Тульский	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:														
25,97														
29,26														
117,58														
843,14														
0,52														
12,39														
103,80														
428,27														
426,20														
83,88														
5,43														
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	
№342	Рагу из птицы	250	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	
№1ПР481	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														
№13(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,80	4,20	17,20	126,00	0,07	0,60	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52	
№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	
№30(1) Тульский	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	0,3	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
№18(1) Тульский	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:														
13,88														
9,62														
67,34														
415,94														
0,43														
93,60														
126,40														
189,50														
227,80														
47,44														
4,41														
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	
№3	Каша вязкая из круп гречневой	150	3,97	4,34	17,8	126,1	0,1	0	81	50	85,21	12	1,2	
№43	Сосиска отварная с маслом	30/3	3,33	9,33	0,15	98,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	2,00	
№134	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00	
№1ПР481	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	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:														
16,20														
21,90														
66,81														
535,29														
0,50														
5,99														
93,00														
218,55														
289,68														
115,66														
5,26														
ДЕНЬ № 5														
Завтрак														
№7(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	
№13	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
№18(1) Тульский	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	
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:														
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														
№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	
№18(1) Тульский	Каша молочная	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34	

№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
№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	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:		16,90	19,29	93,18	622,79	0,49	6,94	54,80	315,17	414,67	99,39	6,40
	ДЕНЬ № 7												
	Завтрак												
№70-75	Овоши по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№291	Пилов из отварного мяса	230	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	200	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	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	30	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	Овоши по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№248	Макаронны отварные с сыром	125/5/20	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	200	2,8	3,2	14,8	100	0,72	1,30	20,00	125,80	90,00	14,00	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
№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
№438 Тупильны	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:		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	Овоши по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№272	Рыба припущенная с маслом сливочным	80/5	14,70	7,54	0,71	129,80	0,08	0,66	38,30	30,70	160,60	24,40	0,66
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	30,01	150,15	0,16	30,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№407	Сок	200	1,00	0,00	30,20	84,80	0,02	1,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
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 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	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:		24,90	18,86	84,98	597,04	0,59	29,27	75,90	86,96	330,87	86,06	4,25
	ДЕНЬ № 10												
	Завтрак												
№21 Тупильны	Капустя тушеная	150	2,70	15,00	36,50	98,70	0,06	5,62	0,00	88,12	1,02	31,27	1,25
№243	Колбаса вареная отварная	30/3	6,78	6,27	0,0	84	0	0	0,78	3,6	80,4	10,5	0
№432	Кисломологичный продукт	200	1,6	1,6	1,4	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
№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
№438 Тупильны	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	11,00	95,00	0,03	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,0
	ИТОГО:		16,63	24,00	87,86	486,81	0,46	10,95	10,78	248,12	243,12	83,57	5,12
	ИТОГО:		213,56	196,63	885,53	6 028,09	8,62	263,37	674,00	3 533,04	2 881,41	768,10	228,53

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех формах деятельности учреждений (Сборник технических нормативов 2011 год. Могильный М. П., Лавров В. А., Зайцева Т. А.)