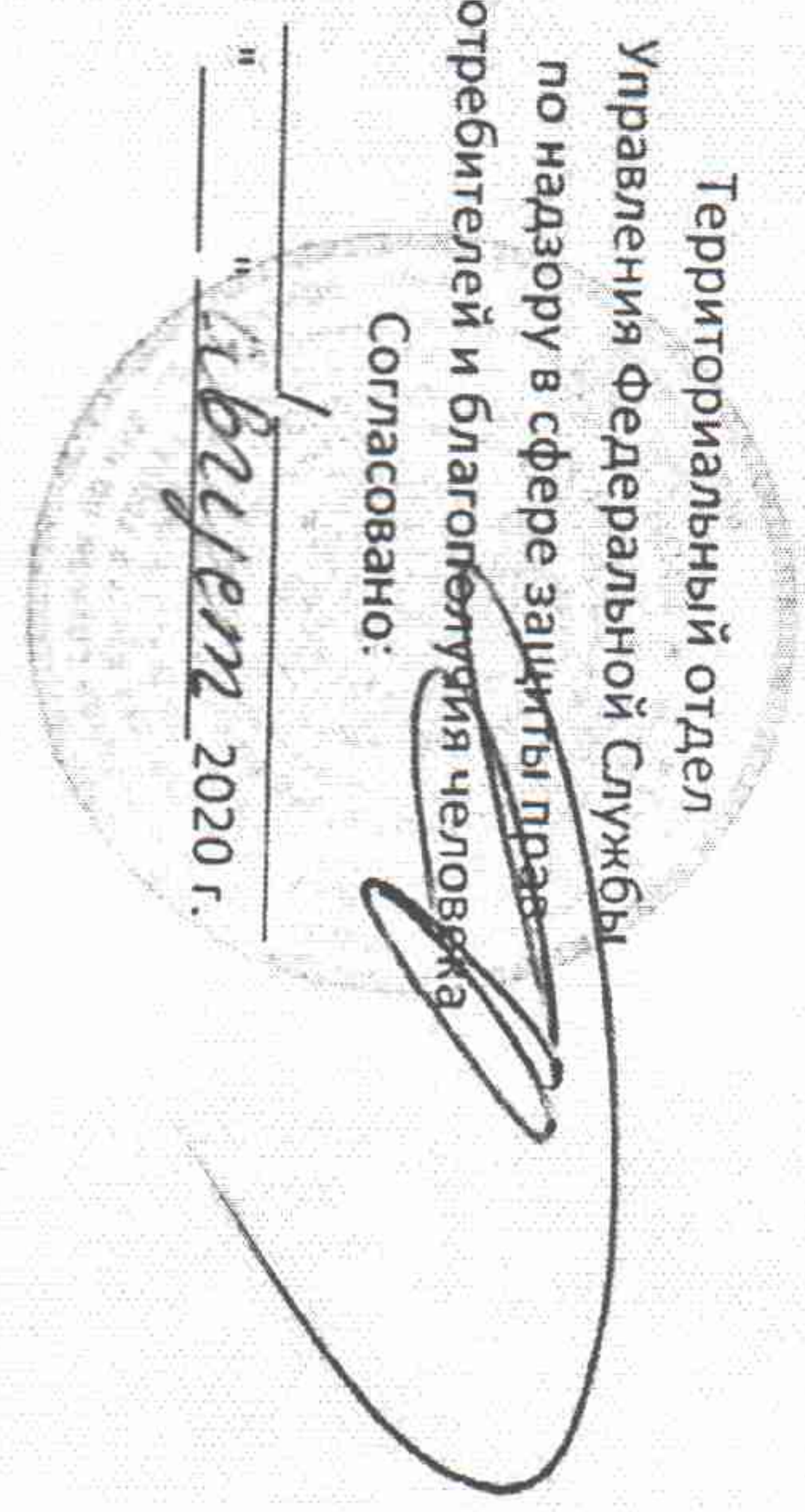


Территориальный отдел
Управления Федеральной Службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



Утверждаю: _____
Филиала ООО "ГК Фьюжен менеджмент"
Директор Ростовского
Филиала
Фомина С.Н.

Согласовано _____
" 31 " августа 2020 г.

Согласовано _____
Директор школы
" 31 " августа 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11лет и старше 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); Тугильян 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	Мг	Fe	
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	
№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	
№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:														
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	
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51	
№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	40	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:														
ДЕНЬ № 2														
Завтрак														
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,01	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80	
№342	Рагу из птицы	280	28,56	20,16	20,16	479,00	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:														
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	27,60	1,04	
№285	Шницель рыбный рубленый	80/20	14,30	7,00	4,60	156,00	0,09	0,43	18,50	88,16	124,38	27,91	0,99	
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	180	7,35	6,02	38,23	224,38	0,08	0,00	0,00	41	49,51	28,13	1,47	
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	8,88	114,6	0,01	0,90	0,00	1,18	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	8	42,29	9,98	1,24	
№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:														
ДЕНЬ № 3														
Завтрак														
№133(3)	Суп молочный с изюмом макаронными	200	4,80	4,20	70	126,00	0,10	0,60	26,40	40	109,50	21,30	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
№209 Туттыльчи	Дайца 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
№338 Туттыльчи	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
	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
№432	Кисломологичный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№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:		38,52	26,80	141,38	997,61	178,33	18,47	25,13	272,09	626,25	142,06	7,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,40	36,42	208,72	1413,55	178,76	112,07	151,53	461,59	854,05	189,50	12,09
	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 вязкая из крупы гречневой	150	8,55	5,55	48,7	323	0,1	0	81	50	85,21	12	1,2
№243	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
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	0,33
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:		19,10	22,78	83,61	663,22	0,47	5,99	93,00	211,65	257,88	108,16	4,33
	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
№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	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 Туттыльчи	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:		31,13	77,53	113,16	1193,57	0,46	120,95	200,00	133,24	487,81	142,61	8,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,23	100,31	196,77	1856,79	0,93	126,94	293,00	344,89	745,69	250,77	12,65
	ДЕНЬ № 5												
	Завтрак												
№267(1)	Завтрак 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
№432	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
№338 Туттыльчи	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
	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 шкотовые	80/20	14,30	7,00	9,60	156,00	0,06	1,44	18,71	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	30,55	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

№1П481	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:		24,75	26,21	90,74	716,25	0,41	44,86	50,25	173,41	284,50	172,17	36,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,52	37,73	181,10	1258,89	0,79	68,59	115,95	442,81	579,70	228,87	40,10
	ДЕНЬ №6												
	Завтрак												
№70-75	Овоши 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
№173 Тутляны	Каша молочная геркулесовая	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
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
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
	Обед												
№70-75	Овоши 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
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№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	100	0,90	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№338 Тутляны	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
№1П481	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
№1П481	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,20	49,04	212,77	1516,72	0,93	53,24	5836,82	417,57	885,60	205,65	34,38
	ДЕНЬ №7												
	Завтрак												
№70-75	Овоши 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
№291	Плов из откарного мяса	280	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
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:		27,46	17,89	100,51	632,16	0,46	10,73	19,42	233,44	153,62	32,47	5,70
	Обед												
№70-75	Овоши 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 тушенная	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 просеченная	180	10,26	6,60	49,68	298,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№1П407	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
№1П481	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
№1П481	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:		50,24	52,84	142,08	1030,07	0,66	21,88	66,27	154,83	445,46	227,24	12,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,70	70,73	242,59	1662,23	1,12	32,61	85,69	388,27	599,08	259,71	17,83
	ДЕНЬ №8												
	Завтрак												
№70-75	Овоши 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
№248	Макаронные изделия 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 фруктовый 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
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

№338 Туттылми	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
	Обед												
№70-75	Овоши 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	Тертлеги 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
№1П481	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
№1П481	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:		33,48	23,10	147,38	935,51	0,70	41,78	50,25	159,33	314,13	179,46	37,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,52	43,73	243,37	1593,20	1,84	58,67	162,25	571,23	659,39	248,46	42,84
	ДЕНЬ №9												
	Завтрак												
№70-75	Овоши 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
№272	Рыба припущенная с маслом сливочным	100	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	180	7,20	8,46	21,42	191,00	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№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	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
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
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:		29,21	21,66	86,39	637,89	0,59	29,27	75,90	86,96	330,87	86,06	4,25
	ДЕНЬ №9												
	Обед												
№70-75	Овоши 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	Колбасы мясные школьные	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
№1П481	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
№1П481	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 Туттылми	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:		31,24	27,67	137,52	961,77	0,64	19,91	15,13	170,81	492,80	233,37	10,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,45	49,33	223,91	1599,66	1,23	49,18	91,03	257,77	823,67	319,43	14,52
	ДЕНЬ №10												
	Завтрак												
№321 Туттылми	Каша ста тушенная	150	1,0	15,00	26,50	98,70	0,06	15,62	0,00	88,12	1,02	31,27	1,25
№243	Колбаса вареная отварная	30/3	1,8	6,27	0	84	0	0	0,78	3,6	80,4	10,5	0
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	13	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
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
№338 Туттылми	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:		11,63	24,00	87,86	486,81	0,46	30,95	10,78	248,12	243,12	83,57	5,12
	Обед												
№70-75	Овоши по сезону	100	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	3,55	21,81	147,81	0,14	11	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41	
№342	Пюре из птицы	280	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
№ППР481	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
№ППР481	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,45	52,19	182,75	1328,83	4,27	76,79	13,98	1442,98	492,00	225,10	192,24
	ВСЕГО:		562,71	559,63	2153,51	15735,25	194,74	673,47	6904,76	6202,29	7050,56	2476,95	581,30
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		56,27	55,96	215,35	1573,53	19,47	67,35	690,48	620,23	705,06	247,69	58,13