

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

Согласовано:

" август 2020 г.

Утверждаю: Россева Елена Директор Ростовского

Филиала ООО "ГК Фьюжен менеджмент"

Фомина С.Н.

" август 2020 г.

Согласовано

Директор школы

" 31 " август 2020г.

## ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 до 11лет 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) 2011года 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 с 7-11 лет 2020/21 год**

обед

Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ц ккал	Витамины, мг на 100 г						Минеральные в-ва					
						В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
<b>ДЕНЬ № 1</b>																	
<b>Обед</b>																	
№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					
№108(2) Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41					
№243 Сосиска отварная с соусом	100	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90					
№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					
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,31</b>	<b>31,72</b>	<b>116,62</b>	<b>845,59</b>	<b>0,60</b>	<b>11,15</b>	<b>20,00</b>	<b>87,84</b>	<b>413,50</b>	<b>214,96</b>	<b>20,23</b>					
<b>ДЕНЬ № 2</b>																	
<b>Обед</b>																	
№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) Шницель 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 рубленными 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 Тушкан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	16,00	11,00	9,00					
<b>ИТОГО:</b>		<b>25,95</b>	<b>20,75</b>	<b>117,75</b>	<b>776,54</b>	<b>0,64</b>	<b>48,56</b>	<b>47,10</b>	<b>143,69</b>	<b>342,96</b>	<b>132,57</b>	<b>26,43</b>					
<b>ДЕНЬ № 3</b>																	
<b>Обед</b>																	
№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					
№432 Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	25,40	0,41					
№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					
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,70</b>	<b>30,28</b>	<b>111,69</b>	<b>844,54</b>	<b>0,68</b>	<b>12,10</b>	<b>25,13</b>	<b>209,56</b>	<b>554,94</b>	<b>238,19</b>	<b>21,23</b>					
<b>ДЕНЬ № 4</b>																	
<b>Обед</b>																	
№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	94,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90					
№304 Плов из пшпы	230	21,90	3,57	35,64	304,5	0,11	6,01	19,43	46,23	174,90	33,90	1,97					
№407 Соус	200	1,00	0,0	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,40	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 Тушкан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	16,00	11,00	9,00					
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,45</b>	<b>30,57</b>	<b>123,66</b>	<b>773,76</b>	<b>0,58</b>	<b>30,60</b>	<b>19,43</b>	<b>99,01</b>	<b>325,56</b>	<b>130,48</b>	<b>28,33</b>					
<b>ДЕНЬ № 5</b>																	
<b>Обед</b>																	
№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	0,4	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	10,40	0,98					
№283 Биточки рыбные школьные с соусом	80/20	8,26	0,5	11,76	152	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	25	0,63					
№175 Рад. из овощей	150	2,89	0,6	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,65</b>	<b>22,04</b>	<b>101,26</b>	<b>695,04</b>	<b>0,62</b>	<b>35,49</b>	<b>47,10</b>	<b>152,72</b>	<b>329,44</b>	<b>117,21</b>	<b>17,39</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>												
№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
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№246	Макаронны 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
№338 (Уггилян)	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	6,90	16,00	11,00	9,00
№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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,98</b>	<b>24,77</b>	<b>126,84</b>	<b>866,04</b>	<b>0,69</b>	<b>26,76</b>	<b>5782,00</b>	<b>92,62</b>	<b>421,06</b>	<b>118,72</b>	<b>29,87</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
	<b>Обед</b>												
№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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46,95</b>	<b>47,50</b>	<b>121,45</b>	<b>887,64</b>	<b>0,57</b>	<b>17,28</b>	<b>66,27</b>	<b>124,29</b>	<b>398,93</b>	<b>221,57</b>	<b>23,03</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	<b>Обед</b>												
№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
№14(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	Тфтели 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,12</b>	<b>20,33</b>	<b>127,54</b>	<b>795,64</b>	<b>0,60</b>	<b>12,93</b>	<b>18,50</b>	<b>129,59</b>	<b>454,69</b>	<b>221,30</b>	<b>20,50</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>												
	<b>Обед</b>												
№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	86,52	13,50	0,53
№311	Биточки мясные с соусом	80/20	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	123,08	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
№338 (Уггилян)	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	6,90	16,00	11,00	9,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,42</b>	<b>29,71</b>	<b>141,07</b>	<b>955,39</b>	<b>0,63</b>	<b>26,22</b>	<b>15,13</b>	<b>133,38</b>	<b>481,04</b>	<b>242,93</b>	<b>30,15</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Обед</b>												
№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
№155	Суп картофельный с горохом	200	4,39	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	84,96	21,82	0,90
№342	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,79</b>	<b>24,50</b>	<b>83,68</b>	<b>751,69</b>	<b>3,74</b>	<b>33,47</b>	<b>3,20</b>	<b>1147,78</b>	<b>199,16</b>	<b>132,91</b>	<b>197,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>290,32</b>	<b>272,17</b>	<b>1171,56</b>	<b>8191,87</b>	<b>9,35</b>	<b>254,56</b>	<b>6043,85</b>	<b>2320,48</b>	<b>3927,28</b>	<b>1776,84</b>	<b>414,85</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>29,03</b>	<b>27,22</b>	<b>117,16</b>	<b>819,19</b>	<b>0,94</b>	<b>25,46</b>	<b>604,39</b>	<b>232,05</b>	<b>392,73</b>	<b>177,68</b>	<b>41,49</b>

\*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тугельян В.