

2

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				
	ДЕНЬ № 1																
	Обед																
№70-75	Овощи по сезону																
№104	Рассольник Ленинградский	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32				
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51				
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	70/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14				
№349	Компот из сухофруктов	180	10,80	9,18	49,00	316,80	0,14	0,00	0,00	19,74	244,72	163,00	6,07				
№ПР481	Хлеб пшеничный	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 ржаной	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70				
	ИТОГО:	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44				
	ДЕНЬ № 2		32,77	28,52	138,39	942,67	0,37	29,54	20,01	119,22	472,97	243,54	19,18				
	Обед																
№70-75	Овощи по сезону																
№95(2)	Щи из свежей капусты	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32				
№285	Шницель рыбный рубленый с соусом	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,08	19,73	0,00	61,56	61,25	27,66	1,04				
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	80/20	13,70	7,00	3,70	132,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99				
№342	Компот из св. яблок	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47				
№ПР481	Хлеб пшеничный	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 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	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24				
	ИТОГО:	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00					
	ДЕНЬ № 3		30,76	24,53	120,30	831,53	0,32	27,71	18,50	191,20	357,23	132,72	7,55				
	Обед																
№70-75	Овощи по сезону																
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32				
№311(2)	Биточки мясные с соусом	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41				
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	80/20	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70				
№407	Сок	180	5,94	5,78	42,21	244,56	0,06	0,00	0,00	25,69	206,34	25,30	1,15				
№ПР481	Хлеб пшеничный	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 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:	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24				
	ДЕНЬ № 4		30,80	29,58	140,05	958,97	0,42	21,14	15,13	159,49	534,85	134,66	10,07				
	Обед																
№70-75	Овощи по сезону																
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32				
№304	Плов из птицы	250	2,68	2,84	17,46	118,25	0,11	8,30	0,00	29,20	67,57	27,27	1,13				
№349	Компот из сухофруктов	280	22,20	68,00	28,00	716,00	0,26	2,00	200,00	24,00	340,00	70,00	2,00				
№ПР481	Хлеб пшеничный	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 ржаной	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63				
№338 Тутильян	Фрукты свежие	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44				
	ИТОГО:	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00					
	ДЕНЬ № 5		30,53	77,73	103,76	1155,77	0,44	129,95	200,01	119,54	502,41	136,81	14,52				

Обед														
№70-75	Овощи по сезону													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	100	1,41	6,01	8,26	92,80								
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	250	1,99	6,24	11,43	119,06	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32	
№175	Рагу из овощей	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,10	12,98	0,00	43,56	61,60	25,94	0,98	
№342	Компот из свежих фруктов	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63	
№ГР481	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26	
№ГР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,01	0,90	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	
	ИТОГО:	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ДЕНЬ №6		18,71	27,26	92,90	712,75	0,04	0,00	0,00	50,25	173,41	284,50	172,17	36,26
Обед														
№70-75	Овощи по сезону													
№104	Рассольник Ленинградский	100	1,41	6,01	8,26	92,80								
№246	Макаронь отварные	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32	
№255	Печень по-строгановски	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51	
№349	Компот из сухофруктов	100	15,60	11,23	3,52	185,00	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47	
№338 Туттильян	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	10,80	47,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00	
№ГР481	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00	
№ГР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00	
	ИТОГО:	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ДЕНЬ № 7		33,30	29,75	119,59	893,93	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24	
Обед														
№70-75	Овощи по сезону													
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	100	1,41	6,01	8,26	92,80								
№290	Птица тушенная	250	2,51	6,36	14,98	134,06	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32	
№353(2)	Крупа пшеничная	50/50	31,01	33,24	21,00	281,30	0,11	10,48	0,00	36,44	70,91	30,23	1,16	
№ГР407	Сок фруктовый	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03	
№ГР481	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
№ГР481	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80	
	ИТОГО:	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
	ДЕНЬ № 8		48,58	52,33	131,04	975,82	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
Обед														
№70-75	Овощи по сезону													
№114(2)	Суп картофельный с крупой	100	1,41	6,01	8,26	92,80								
№283	Тефтели рыбные в соусе	250	3,30	2,70	24,00	135,00	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32	
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,10	9,90	0,00	32,04	67,17	27,33	1,05	
№342	Компот из св. фруктов	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63	
№ГР481	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26	
№ГР481	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	
	ИТОГО:	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
	ДЕНЬ №9		20,39	23,83	122,07	800,68	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
Обед														
№70-75	Овощи по сезону													
№113	Суп-лапша по-домашнему	100	1,41	6,01	8,26	92,80								
№311	Биточки мясные с соусом	250	1,86	6,14	7,61	95,31	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32	
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,05	12,35	0,00	44,85	41,98	18,60	0,73	
		180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70	
							0,00	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
№ГР481	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
№ГР481	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 Тутельян	Фрукты свежие												
	ИТОГО:												
	ДЕНЬ № 10		26,78	32,36	124,81	907,52	0,64	19,91	15,13	170,81	492,80	233,37	10,27
	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 птицы	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
№ГР481	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
№ГР481	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 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., Гаппаров М.М.Г., Батурич 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.