


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТАБЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Приказ №84-ОД от 31.08.2022 года
Директор  Д.А. Левшин

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ**

Документ подписан простой электронной подписью
Дата, время подписания: 16.05.2023 12:01:58
Ф.И.О. должностного лица: Зайцева Алена Валерьевна
Должность: Заместитель директора
Уникальный программный ключ: bf69d7d6-71ff-42c2-9dcb-cc4ba80d1831

Примерное 10-дневное меню горячего питания(горячий завтрак) для обучающихся 11-18 лет на 2022-2023 уч.год

№ Справочник рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Горячий завтрак												
Т.К №265 сборник1981г(444)	Макароны с сыром	200/20/10	12.14	14.96	47.96	382	0.18	0.32	0.10	224.22	191.10	41.86	1.32
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	20.08	100.00							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:	570	15.74	15.76	87.82	633.00	0.21	10.32	0.10	240.42	202.10	50.86	3.55
	ДЕНЬ № 2												
	Горячий завтрак												
Т.К №445 сборник 1981 г (744)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	8.82	57.42	36.00	0.38	0.00	0.04	22.98	276.62	185.00	6.22
Т.К № 260 сборник	Гуляш	60/60	12.76	33.82	3.46	370.08	0.33	1.10	0.00	24.00	154.34	26.86	2.65
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб дарницкий,30	40	2.80	0.40	17.20	84.00							
	ИТОГО:	560	27.42	43.09	93.09	547.08	0.71	1.20	0.04	52.23	439.20	216.26	9.73
	ДЕНЬ № 3												
	Горячий завтрак												
Т.К № 182 сборник 2015 г	Каша молочная ячневая (жидкая) с сахаром и маслом	200	6.64	0.89	44.70	295.40	0.13	1.06	52.72	147.77	219.53	33.19	0.88
Т.К № 422 сборник1981(1024)	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.60	22.31	105.00	0.02	0.65	0.01	60.40	45.00	7.00	0.09
	Батон подмосковный	50	3.88	1.26	28.39	141.11							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.02	6.00	0.00	22.80	19.20	14.40	2.76
	ИТОГО:	570	12.40	4.11	107.76	597.91	0.17	7.71	52.73	230.97	283.73	54.59	3.73
	ДЕНЬ № 4												
	Горячий завтрак												
№ 263	Рагу из свинины	200	12.84	33.06	18.92	415.80	0.44	6.73	0.00	23.63	191.53	48.21	2.37
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб дарницкий	30	2.1	0.3	12.9	63							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.02	6.00	0.00	22.80	19.20	14.40	2.76
	ИТОГО:	560	15.42	33.72	54.16	654.20	0.46	12.73	0.00	46.63	210.73	62.61	5.16
	ДЕНЬ № 5												
	Горячий завтрак												
Т.К №223 сборник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29.66	22.44	56.84	548.1	0.12	0.95	131.95	405.73	436.76	53.91	1.30
№ 338 сборник	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15.00	0.00	24.00	16.50	13.50	3.30
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	ИТОГО:	550	30.46	23.09	86.55	675.60	0.16	16.05	131.95	434.98	461.50	71.81	5.46
	ДЕНЬ № 6												
	Горячий завтрак												
Т.К № 323 сборник 1981 г (411)	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.18	12.80	42.46	318.00	0.22	1.20	0.06	129.12	197.54	53.22	1.42
Т.К № 382 сборник 2015г	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.89	125.11	0.02	1.33	0.00	133.33	111.11	25.56	2.00
	Батон подмосковный	40	2.99	0.97	21.84	108.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	48.00	48.00	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64

	ИТОГО:	560	62.95	62.44	101.95	608.06	0.28	14.53	0.06	281.65	321.85	89.58	6.06
	ДЕНЬ № 7												
	Горячий завтрак												
Т.К № 291 сборник 2015г.	Плов из птицы	225	19.06	11.77	40.20	343.50	0.12	6.78	21.90	52.14	197.25	60.79	2.22
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	20.08	100.00							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО:	565	22.66	12.57	80.06	594.50	0.15	16.78	21.90	68.34	208.25	69.79	4.45
	ДЕНЬ № 8												
	Горячий завтрак												
Т.К №443сборник 1981 (759)	Картофельное пюре	200	4.32	7.46	29.40	208.00	0.02	34.60	0.04	92.66	128.94	45.98	1.76
Т.К. 169 (Кулинари совет КШЗЗагорье)	Котлета Киевские	70	6.87	25.15	8.55	289.23	0.31	0.30	0.03	12.87	72.22	15.37	1.04
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб дарницкий	30	2.10	0.30	12.90	63.00							
	ИТОГО:	600	13.89	33.36	75.66	664.23	0.36	45.00	0.07	126.78	220.40	74.75	5.86
	ДЕНЬ № 9												
	Горячий завтрак												
Т.К №439 сборник 1981 (773)	Капуста тушенная (свежая)	230	5.45	7.36	24.38	177.10	0.09	121.62	0.05	142.76	97.08	49.01	1.93
Т.К № 288 сборник	Филе птицы отварное с маслом	80/8	18.78	20.66	0.38	262.40	0.03	1.89	78.56	44.80	133.60	16.22	1.52
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	20.08	100.00							
	ИТОГО:	558	27.43	28.42	54.82	643.50	0.12	123.51	78.61	187.76	230.68	65.23	3.48
	ДЕНЬ № 10												
	Горячий завтрак												
Т.К №447 сборник 1981(753)	Макаронные изделия отварные 200	180	6.56	5.96	41.75	253.17	0.14	0.00	0.04	49.01	71.83	29.43	1.19
Т.К. 169 (Кулинари совет КШЗЗагорье)	Котлета Киевская	50	4.95	18.12	6.16	208.37	0.22	0.21	0.02	9.27	52.03	11.08	0.75
Т.К №434 сборник1981г(1010)	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	0.00	2.90	0.00	8.05	9.78	5.24	0.90
№ 338 сборник	Фрукты свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	0.03	9.00	0.00	14.40	9.90	8.10	1.98
	Хлеб дарницкий	30	2.10	0.30	12.90	63.00							
	ИТОГО:	550	14.23	24.79	84.85	625.84	0.39	12.11	0.06	80.73	143.54	53.85	4.82
	ИТОГО:	5643	242.60	281.35	826.72	6,243.92	3.01	259.94	285.52	1,750.49	2,721.98	809.33	52.30
	Средняя за 10 дней	564,3	24.26	28.14	82.67	624.39	0.30	25.99	28.55	175.05	272.20	80.93	5.23

Справочник рецептуры блюд питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г. Вып.4/ Сорокина Л.И., Александрова В.Г., Барсукова Л.Л., Борисова И.В. Справочник. М. Изд. дом "Ресторанные ведомости" 2003 и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технологических нормативов г. Москва Дели плюс 2015-544 с./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Разработчики сборника - М.П. Могильный, Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркина В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаева Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ) Коль И.Я., Ларинова З.Г., Суханова Б.П., Тутельян В.А., Шумилова С.А. (Учреждение РАМН НИИ питания) Шленская Т.В., Шарова Т.Н. (ГОУ ВПО МГУТУ им. К.Г. Разумовского) Бласова А.Ю. (ГОУ СПО Пятигорский торгово-экономический техникум) Галюкова М.К. (ГОУ ВПО Майкопский государственный технический университет, кафе "О кей")

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П., Тутельян В.А. М.: Дели плюс, 2015

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2020/21 год

обед

	Наименование блюда	Выход с 7-	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	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	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	70/30	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
	ИТОГО:		21.31	31.72	116.62	845.59	0.60	11.15	20.00	87.84	413.50	214.96	20.23
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	3.99	0.00	1.62	21.30	24.36	12.40
№ 95(2)	Щи 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 рубленый с соусом	70/30	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
	ИТОГО:		24.45	20.25	96.75	681.54	0.61	38.56	47.10	143.69	326.96	121.57	17.43
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	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	70/30	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	15.40	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
	ИТОГО:		29.70	30.28	111.69	844.54	0.68	12.10	25.13	209.56	554.94	238.19	21.23
	ДЕНЬ № 4												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	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	94.60	0.09	6.60	0.00	23.36	54.06	21.82	0.90
№304	Плов из птицы	230	21.90	13.57	35.64	304.57	0.11	6.01	19.42	46.23	174.90	53.90	1.97
№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	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
	ИТОГО:		29.95	20.07	102.66	678.76	0.55	20.60	19.42	99.01	309.56	125.48	19.33
	ДЕНЬ № 5												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	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
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	70/30	8.26	8.05	11.76	152.50	0.08	1.44	18.50	63.81	122.38	20.35	0.63
№175	Рагу из овощей	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 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
	ИТОГО:		17.65	22.04	101.26	695.04	0.62	35.49	47.10	152.72	329.44	117.21	17.39
	ДЕНЬ № 6												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	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	Макароны 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 Тутельян	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	0.03	10.00	0.00		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
	ИТОГО:		29.98	24.77	126.84	866.04	0.69	26.76	5782.00	92.62	421.06	118.72	29.87
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	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
	ИТОГО:		46.95	47.50	121.45	887.64	0.57	17.28	66.27	124.29	398.93	221.57	23.03
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	3.99	0.00	1.62	21.30	24.36	12.40
№ 114(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	Тефтели рыбные в соусе	70/30	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
	ИТОГО:		24.12	20.33	127.54	795.64	0.60	12.93	18.50	129.59	454.69	221.30	20.50
	ДЕНЬ № 9												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	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	39.52	13.50	0.53
№311	Биточки мясные с соусом	70/30	10.20	13.40	10.33	203.75	0.11	0.18	15.13	29.36	124.95	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
	ИТОГО:		25.92	29.21	120.07	860.39	0.60	16.22	15.13	133.38	471.04	231.93	21.15
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0.85	3.60	4.90	55.68	0,0,12	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	54.06	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	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	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
	ИТОГО:		35.79	24.50	83.68	751.69	3.74	33.47	3.20	1147.78	199.16	132.91	197.69
	ВСЕГО:		285.82	270.67	1108.56	7906.87	9.26	224.56	6043.85	2320.48	3879.28	1743.84	387.85
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		28.58	27.07	110.86	790.69	0.93	22.46	604.39	232.05	387.93	174.38	38.79

*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., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

Примерное 10-дневное меню для школьников с 11 лет и старше 2020/21 год

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 11-17	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	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 с соусом	70/30	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	180	10.80	9.18	49.00	316.80	0.14	0.00	0.00	19.74	244.72	163.00	6.07
№349	Компот из сухофруктов	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 пшеничный	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 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:		24.23	36.68	132.55	959.42	0.37	28.42	20.01	123.99	472.97	238.94	18.94
	ДЕНЬ № 2												
	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	27.66	1.04
№285	Шницель рыбный рубленый с соусом	100	13.70	7.00	3.70	132.00	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	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:		30.76	24.53	120.30	831.53	0.32	27.71	18.50	191.20	357.23	132.72	7.55
	ДЕНЬ № 3												
	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 с соусом	70/30	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	180	5.94	5.78	42.21	244.56	0.06	0.00	0.00	25.69	206.34	25.30	1.15
№432	Кисломолочный 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:		31.40	31.18	132.25	944.17	0.44	18.47	25.13	272.09	626.25	142.06	7.68
	ДЕНЬ № 4												
	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
	ИТОГО:		31.13	77.53	113.16	1193.57	0.46	120.95	200.00	133.24	487.81	142.61	8.32
	ДЕНЬ № 5												
	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 школьные с соусом	70/30	8.26	8.05	11.76	152.50	0.08	1.44	18.50	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	31.75	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

№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:		18.71	27.26	92.90	712.75	0.43	44.86	50.25	173.41	284.50	172.17	36.26
	ДЕНЬ №6												
	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
№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 Тутильян	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
№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:		33.30	29.75	119.59	893.93	0.44	46.30	5782.02	102.40	470.93	106.26	27.98
	ДЕНЬ № 7												
	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	2.51	6.36	14.98	134.06	0.11	10.48	0.00	36.44	70.91	30.23	1.16
№ 290	Птица тушеная	50/50	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
	ИТОГО:		48.58	52.33	131.04	975.82	0.66	21.88	66.27	154.83	445.46	227.24	12.13
	ДЕНЬ № 8												
	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
№ 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	Тефтели рыбные в соусе	70/30	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	180	3.21	6.28	22.21	166.67	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
№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
	ИТОГО:		20.39	23.83	122.07	800.68	0.72	41.78	50.25	159.33	314.13	179.46	37.47
	ДЕНЬ №9												
	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
№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	Биточки мясные с соусом	70/30	10.20	13.40	10.33	203.75	0.11	0.18	15.13	29.36	124.95	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
	ИТОГО:		26.78	32.36	124.81	907.52	0.64	19.91	15.13	170.81	492.80	233.37	10.27
	ДЕНЬ № 10												
	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
№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

ИТОГО:		38.82	28.19	94.89	842.02	3.81	39.84	3.20	1194.86	248.88	141.53	187.12
ВСЕГО:		304.10	363.63	1183.55	9061.41	8.30	410.10	6230.76	2676.15	4200.95	1716.35	353.70
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		30.41	36.36	118.36	906.14	0.83	41.01	623.08	267.62	420.09	171.63	35.37