

Территориальный отдел

Администрация Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека

Согласовано:

Е.И. Титов
2020 г.

Утверждаю: *А.А. Давыдов*
Филиала ООО "ГК Фьюжен менеджмент"

Фамилия С.И.

А.А. Давыдов

020

020

020

Согласовано

Е.И. Титов

020

020

020

020

020

020

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ ОБЕД Для учащихя с 7-11 лет в СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ в г. Белогорска и Белогорском районе НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработано на основании Сборника рецептов 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

	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
обед														
ДЕНЬ № 1														
№70-75	Обед	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)	Овощи по сезону	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41	
№243	Суп крестьянский с крупой	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)	Сосиска отварная с соусом	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
№349	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
№ПР481	Компот из сухофруктов	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 пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	11,62	845,59	0,60	11,15	20,00	87,84	413,50	214,96	20,23	
ИТОГО:														
ДЕНЬ № 2														
№70-75	Обед	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)	Овощи по сезону	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66	
№285	Щи из свежей капусты	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	Шницель рыбный рубленый соусом	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17	
№342	Картофель отварной или пюре картофельное	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	
№ПР481	Компот из св. яблок	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 пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	11,00	9,00	
№338 Тушкан	Фрукты свежие	100	25,95	20,75	117,75	776,54	0,64	48,56	47,10	143,69	342,96	132,57	26,43	
ИТОГО:														
ДЕНЬ № 3														
№70-75	Обед	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)	Овощи по сезону	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)	Суп картофельный с бобовыми	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)	Биточки мясные с соусом	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	
№432	Каша перловая рассыпчатая	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
№ПР481	Кисломолочный продукт	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 пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	11,69	844,54	0,68	12,10	25,13	209,56	554,94	238,19	21,23	
ИТОГО:														
ДЕНЬ № 4														
№70-75	Обед	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)	Овощи по сезону	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90	
№304	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	46,23	174,90	53,90	1,97	
№407	Шлов из птицы	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80	
№ПР481	Сок	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 пшеничный	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	11,00	9,00	
№338 Тушкан	Фрукты свежие	100	31,45	20,57	123,66	773,76	0,58	30,60	19,42	99,01	325,56	136,48	28,33	
ИТОГО:														
ДЕНЬ № 5														
№70-75	Обед	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40	
№82	Овощи по сезону	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	
№283	Борщ из свежей капусты с картофелем	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63	
№175	Биточки рыбные школьные с соусом	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17	
№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	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		17,65	22,04	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	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	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№246	Макароны отварные	150	5,52	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
№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
№338 Тушкань	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	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,98	24,77	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	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	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
№ 290	Птица тушенная	100	31,01	33,24	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08
№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
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	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	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		46,95	47,50	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	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	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
№283	Тедфтели 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
№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
№342	Компот из св. фруктов	200	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	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		24,12	20,33	127,54	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	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	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
№311	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
№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
№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
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	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	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тушкань	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00
	ИТОГО:		27,42	29,71	141,07	0,63	26,22	15,13	133,38	487,04	242,93	30,15
	ДЕНЬ № 10											
	Обед											
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	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
№342	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	180,33

Б, Ж, У, Кк для 10-дневное меню для школьников обед 7-11лет 20/21гг

	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
					В1	С	А	Са	Р	Mg*	Fe
1 день	21,31	31,72	116,62	845,59	0,60	11,15	20,00	87,84	413,50	214,96	20,23
2 день	25,95	20,75	117,75	776,54	0,64	48,56	47,10	143,69	342,96	132,57	26,43
3 день	29,70	30,28	111,69	844,54	0,68	12,10	25,13	209,56	554,94	238,19	21,23
4 день	31,45	20,57	123,66	773,76	0,58	30,60	19,42	99,01	325,56	136,48	28,33
5 день	17,65	22,04	101,26	695,04	0,62	35,49	47,10	152,72	329,44	117,21	17,39
6 день	29,98	24,77	126,84	866,04	0,69	26,76	5782,00	92,62	421,06	118,72	29,87
7 день	46,95	47,50	121,45	887,64	0,57	17,28	66,27	124,29	398,93	221,57	23,03
8 день	24,12	20,33	127,54	795,64	0,60	12,93	18,50	129,59	454,69	221,30	20,50
9 день	27,42	29,71	141,07	955,39	0,63	26,22	15,13	133,38	487,04	242,93	30,15
10 день	35,79	24,50	83,68	751,69	3,74	33,47	3,20	1147,78	199,16	132,91	197,69
Итого:	290,32	272,17	1171,56	8191,87	9,35	254,56	6043,85	2320,48	3927,28	1776,84	414,85
Среднее	29,032	27,217	117,16	819,19	0,94	25,46	604,39	232,05	392,73	177,68	41,49

Накопительная ведомость Симферопольского района обед для учащихся с 7-11 лет к 10-ти дневному меню 2020-21 год.

№/п	Наименование продуктов	еденица измерения	Факт за 10 дней	Факт за 1 день	Согласно СанПИН 100% нормы	Согласно СанПИН 35%-(30%)нормы	отклонение
1	Колбасные изделия	гр.	70	7	15	5,3	133%
2	Крупы, бобовые	гр.	280	28	45	15,8	178%
3	Макаронные изделия	гр.	61	6	15	5,3	116%
4	Масло растительное	гр.	45	5	15	5,3	86%
5	Масло сливочное	гр.	114	11	30	10,5	109%
6	Мука пшеничная	гр.	70	7	20	7,0	100%
7	Сахар	гр.	162	16	40	14,0	116%
8	Фрукты свежие	гр.	625	63	200	60,0	104%
9	Хлеб пшеничный	гр.	414	41	150	45,0	92%
10	Хлеб ржаной	гр.	300	30	80	28,0	107%
11	Картофель	гр.	955	96	250	75,0	127%
12	Овощи свежие	гр.	1732	173	350	122,5	141%
13	Сухофрукты/плоды шиповника	гр.	60	6	15	5,3	114%
14	Соки плодовоощные,напитки витаминизированные,в т.ч. Инстантные	гр.	400	40	200	70,0	57%
15	Цыплята потрашенные	гр.	282	28	51	17,9	158%
16	Рыба- филе	гр.	294	29	60	21,0	140%
17	Мясо жилованное	гр.	280	28	77	27,0	104%
18	Сметана	гр.	38	3,8	10	3,5	109%
19	Кисломолочные продукты	гр.	200	20	150	52,5	38%

№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:		290,32	272,17	1171,56	8191,87	9,35	254,56	6043,85	2320,48	3927,28	1776,84	414,85
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		29,03	27,22	117,16	819,19	0,94	25,46	604,39	232,05	392,73	177,68	41,49

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