



Утверждаю Директор
Группы «Фирсаж Хоспиталити Групп»
Фомина С.Н.
2021г.

Согласовано

Директор Образовательного учреждения
Ванашова Т.А.
2021г.



**ОСНОВНОЕ 10-дневное МЕНЮ _____ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ _____ В СРЕДНИХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ на 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД г. БЕЛОГОРСКА И БЕЛОГОРСКОГО
РАЙОНА**

Разработано на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011 года и Технологической инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95). Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ПШТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Тигов Е.И. (МГУПБ)

№244	Плов из отварного мяса	200	21.98	22.00	34.69	429.00	0.11	6.01	19.42	174.90	53.90	1.97	1.64				
№432	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	2.90	3.00	18.00	89.00	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41				
№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				
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:		30.53	27.23	93.05	727.11	0.52	8.67	39.42	441.90	297.40	50.17	3.72				
	ДЕНЬ № 8																
	Завтрак																
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				
№ 248	Макароны отварные с сыром	150/15	12.00	14.00	30.00	271.00	0.06	1.60	92.00	235.00	162.00	16.20	0.98				
№433	Напиток кофейный 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 Тутьельян	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:		21.76	19.76	104.96	642.61	1.15	12.90	121.00	390.83	321.13	56.60	4.80				
	ДЕНЬ № 9																
	Завтрак																
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.94	2.46	3.76	40.94	0,0,12	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40	0.80				
№ 243	Птица отварная с соусом	60/30	31.01	33.24	21	281.3	0.07	0.75	66.27	40.27	70.72	15.08	0.66				
№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				
№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	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 ржаной	35	2.37	0.30	13.86	70.14	0.30	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33				
	ИТОГО:		39.89	41.99	92.93	696.30	0.58	29.36	94.87	96.30	240.76	76.74	4.02				
	ДЕНЬ № 10																
	Завтрак																
№246	Макароны отварные	150	6.35	4.02	30.23	202.00	0.00	0.00	0.00	5.00	40.51	20.13	1.05				
№262	Сердце в соусе	50/50	6.78	6.27	0	84	0	0	0.78	3.6	80.4	10.5	0				
пр	Хлеб пшеничный	40	2.40	0.35	14.01	71.00	0.35	0.00	0.00	7.10	27.00	10.05	0.42				
№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				
№349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0.00	23.44	17.46	0.70	2.00				
	ИТОГО:		19.35	11.13	94.73	583.32	0.41	0.73	0.78	48.34	200.17	54.58	3.91				
	ИТОГО:		237.41	210.68	919.47	6,208.23	8.53	210.53	768.47	2,520.57	2,974.84	693.58	235.02				

*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., Гапбаров М.М.Г., Батуриин 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 12 лет и старше 2020/21 год

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Завтрак												
№ 173 Тутельян	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 сахаром	200	1.6	1.6	12.4	70	0.04	1.33	10.00	126.60	92.80	15.40	0.41
№209 Тутельян	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0.00	100.00	22.00	76.80	4.80	1.00
№ПР481	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 Тутельян	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:		18.55	18.06	91.86	609.94	0.54	12.28	164.80	318.27	428.00	83.43	6.28
	Обед												
№55	Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	100	1.31	3.25	6.47	60.40	0,0,12	3.99	0.00	21.30	24.36	12.40	0.80
№84	Борщ с картофелем	250	2.75	4.50	16.25	117.50	0.10	12.98	0.00	43.56	61.60	25.94	0.98
№243	Птица отварная	50/30	3.33	9.33	0.15	98.4	0.05	0	12	0.15	11.1	48.6	
№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	35	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	40	3.16	0.40	18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО:		23.58	24.58	115.69	784.96	0.63	29.97	12.01	101.15	418.68	275.24	17.62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.13	42.64	207.55	1394.90	1.17	42.25	176.81	419.42	846.68	358.67	23.90
	ДЕНЬ № 2												
	Завтрак												
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.55	4.06	6.20	67.55	0.02	6.65	0.00	35.50	40.60	20.70	1.32
№304дошк.	Плов из птицы	230	31.50	24.00	42.00	466.50	4.50	22.50	10.80	91.00	56.90	62.30	189.50
№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
№ПР481	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
№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:		39.58	28.76	100.74	782.51	4.88	33.15	10.80	144.00	166.40	108.90	191.72
	Обед												
№67	Винегрет овощной	100	1.35	10.07	7.13	124.38	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	80/20	14.30	7.00	9.60	156.00	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	35	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	40	3.16	0.40	18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО:		31.44	28.45	120.18	865.52	0.58	27.71	18.50	188.92	341.04	132.64	6.64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71.02	57.21	220.92	1648.03	5.46	60.86	29.30	332.92	507.44	241.54	198.36
	ДЕНЬ № 3												
	Завтрак												
№133(3)	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4.80	4.20	17.20	126.00	0.07	0.60	26.40	130.40	109.50	21.34	0.52
№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
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
№ПР481	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 Тутельян	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:		11.68	8.03	75.66	398.64	0.44	11.93	45.40	280.13	239.63	55.64	3.69
	Обед												
№40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.43	7.07	9.55	112.70	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
№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	35	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	40	3.16	0.40	18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	0.44

№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
№262	Сердце в соусе	50/50	6.78	6.27	0	84	0	0	0.78	3.6	80.4	10.5	0
№1	Бутерброд с маслом	35/5	2.36	7.49	14.89	136	0.21	0.00	40.00	8.40	22.50	4.20	0.35
№349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0.00	23.44	17.46	0.70	2.00
№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:		20.31	20.27	100.61	670.70	0.35	0.73	40.78	51.05	204.67	56.73	4.26
	Обед												
№52	Салат из свеклы	100	1.22	7.03	6.43	93.65	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
№342	Рагу из птицы	280	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	35	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	40	3.16	0.40	18.48	93.52	0.04	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО:		35.76	32.09	90.61	853.67	3.79	40.01	3.20	1197.04	238.31	143.36	186.38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56.07	52.36	191.22	1524.37	4.14	40.74	43.98	1248.09	442.98	200.08	190.64
	ВСЕГО:		598.86	576.25	2161.76	15955.35	197.63	468.80	6921.33	5024.18	7034.82	2546.15	582.39
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		59.89	57.62	216.18	1595.53	19.76	46.88	692.13	502.42	703.48	254.61	58.24

*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., Батурин 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.