

"Утверждаю"  
Директор филиала ООО "Форсаж"  
Хоспиталити Групп"  
Хояшин С.А.  
"11.09.2021" 2021 г.

Коллежгинская школа №1  
Симферопольского района  
Симферопольского района  
Директор МБОУ "Коллежгинская школа №1"  
ОГРН 23040000121  
ИНН 2304000115  
"11.09.2021" 2021 г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 лет  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**

" Коллежгинская школа №1 " Симферопольского района на 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработано на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011 года 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). Руководители 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 завтрак с 7-11 лет на 20/21гг

## Завтраки

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ № 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
№ 173 Тутильян	Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,00	62,00	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
№209 Тутильян	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
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
№338 Тутильян	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,08</b>	<b>16,48</b>	<b>94,46</b>	<b>601,94</b>	<b>0,50</b>	<b>93,95</b>	<b>154,80</b>	<b>205,87</b>	<b>339,60</b>	<b>70,43</b>	<b>6,23</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№304дошк.	Плов из пшеницы	200	21,00	16,00	28,00	311,00	3,00	15,00	7,20	85,90	56,90	62,30	189,50
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
№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	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,31</b>	<b>21,66</b>	<b>92,26</b>	<b>628,09</b>	<b>3,35</b>	<b>22,99</b>	<b>16,20</b>	<b>122,63</b>	<b>147,39</b>	<b>94,90</b>	<b>191,92</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
№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 молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№3	Бутерброд с сыром (масло сливочное 5гр.,сыр 15гр.)	50	6,16	7,79	14	154	0,04	0,11	54,50	142,20	109,50	11,70	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338 Тутильян	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,43</b>	<b>14,39</b>	<b>78,46</b>	<b>515,14</b>	<b>0,48</b>	<b>12,04</b>	<b>90,90</b>	<b>422,10</b>	<b>348,90</b>	<b>67,34</b>	<b>3,94</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>													
<b>Завтрак</b>													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	3,97	4,34	17,8	126,1	0,1	0	81	50	85,21	12	1,2
№246	Тефтели с соусом	50/40	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
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
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,23</b>	<b>26,65</b>	<b>69,93</b>	<b>600,89</b>	<b>0,46</b>	<b>7,19</b>	<b>81,00</b>	<b>242,00</b>	<b>395,61</b>	<b>87,33</b>	<b>7,26</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>													

	<b>Завтрак</b>												
№267(1)	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	13,3	9,12	43,1	307,5	0,005	12,40	55,70	119,90	165,30	22,40	0,90
№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
№338 Туттильян	Фрукты свежие или курага (8 гр)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,77</b>	<b>11,52</b>	<b>90,36</b>	<b>542,64</b>	<b>0,38</b>	<b>23,73</b>	<b>65,70</b>	<b>269,40</b>	<b>295,20</b>	<b>56,70</b>	<b>3,84</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№ 173 Туттильян	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№1	Кондитерское изделие	40	2,36	7,49	14,89	136	0,21	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
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
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,41</b>	<b>23,18</b>	<b>103,17</b>	<b>703,11</b>	<b>0,70</b>	<b>2,95</b>	<b>94,80</b>	<b>302,27</b>	<b>412,81</b>	<b>91,19</b>	<b>5,95</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№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	Компот из сухофруктов	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,63</b>	<b>24,23</b>	<b>75,05</b>	<b>638,11</b>	<b>0,48</b>	<b>7,34</b>	<b>29,42</b>	<b>315,30</b>	<b>204,60</b>	<b>34,77</b>	<b>3,31</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ПР	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№ 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 Туттильян	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,20</b>	<b>21,93</b>	<b>98,66</b>	<b>660,79</b>	<b>1,14</b>	<b>16,89</b>	<b>112,00</b>	<b>411,90</b>	<b>345,26</b>	<b>69,00</b>	<b>5,37</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№272	Шницель рыбный рубленый	80	14,70	7,54	0,71	129,80	0,08	0,66	38,30	30,70	160,60	24,40	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 ржаной	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 пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33

	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,49</b>	<b>17,43</b>	<b>73,78</b>	<b>559,54</b>	<b>0,59</b>	<b>29,27</b>	<b>66,90</b>	<b>86,73</b>	<b>330,64</b>	<b>86,06</b>	<b>4,02</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№321 /241	Макароны отварные	50	23,00	20,00	7,80	262,00	0,06	25,62	0,00	88,12	1,02	31,27	1,25
№235	Сердце в соусе	50/50	12,50	4,70	3,90	113,60	0,20	2,20	0,00	28,80	144,80	19,90	3,30
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	Чай с сахаром	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
№338 Тутельян	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,72</b>	<b>25,54</b>	<b>76,20</b>	<b>672,92</b>	<b>0,67</b>	<b>28,55</b>	<b>0,00</b>	<b>156,66</b>	<b>225,08</b>	<b>75,12</b>	<b>7,41</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>239,27</b>	<b>203,01</b>	<b>852,33</b>	<b>6 123,17</b>	<b>8,75</b>	<b>244,90</b>	<b>711,72</b>	<b>2 534,86</b>	<b>3 045,09</b>	<b>732,84</b>	<b>239,25</b>

\*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.**