

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Управляющая Компания
"Менеджмент"
"18" сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Кольчугинская школа №1 им.
Авраамова Г.Н."
О.А. Лущик
"18" сентября 2022 г.

**Примерное 10-дневное меню горячих обедов для учащихся льготной категории с 12 лет и старше
(1 смена) в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Кольчугинская школа №1 им. Авраамова Г.Н.» Симферопольского района на 2022 год**

Разработано на основании Сборника рецептур 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)

Основное 10-дневное меню для школьников с 12 лет и старше 2022 год

с 12 лет льготный обед

	Наименование блюда	Выход с 12 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													
№67	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,40	10,00	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№ 95	Щи со сметаной	250/10	2,75	4,50	8,00	82,50	0,06	15,77	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82
№244	Плов из отварной говядины	250	25,50	23,83	40,63	495,00	0,06	0,43	0,00	36,15	258,33	53,33	3,58
№389	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		36,47	39,72	130,17	1054,30	1,16	39,83	0,00	168,40	454,13	139,73	12,16
ДЕНЬ № 2													
Обед													
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	0,17	10,00	0,02	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
№ 111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	12,99	117,00	0,06	0,76	0,00	27,30	36,78	15,22	0,72
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	75/30	14,09	9,60	7,99	193,26	0,12	1,14	21,56	14,20	81,20	16,23	1,25
№175	Рагу овощное	180	3,46	6,79	24,01	180,00	0,19	24,74	34,32	23,43	95,73	34,80	1,40
№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	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		28,22	23,04	131,22	899,96	1,38	40,87	55,88	158,21	363,35	134,46	8,81
ДЕНЬ № 3													
Обед													
№45	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,32	3,24	6,46	60,40	0,02	17,00	0,00	24,90	28,30	15,00	0,47
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,89	4,25	19,50	140,00	0,11	8,25	0,10	29,20	67,57	27,27	1,12
№283	Тефтели рыбные с соусом	90/20	9,29	9,05	13,23	171,56	0,00	1,62	20,81	71,78	137,67	22,89	0,70
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№352	Кисель из свежих яблок	200	0,11	0,10	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	11,46	6,62	3,64	0,56
№338	Фрукты свежие (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		27,39	23,79	144,13	928,34	1,18	46,41	20,91	183,08	373,52	117,44	7,48
ДЕНЬ № 4													
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,70	0,00	1,80	12,00	0,02	4,90	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
№115	Суп картофельный с крупной гречневой	250	14,43	4,80	1,71	51,25	0,00	0,75	0,00	22,00	12,50	5,50	0,20
№269	Биточки "Особые"	80	15,30	20,10	15,49	305,62	0,17	0,27	22,69	44,04	186,00	35,07	2,55
№139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	0,06	30,74	0,00	105,74	72,27	42,24	1,50
№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	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		41,58	33,00	119,26	907,17	1,25	47,39	22,69	259,06	426,41	151,02	9,59
ДЕНЬ № 5													
№73	Овощи натуральные (по сезону)	100	2,73	7,18	14,54	133,80	0,04	4,67	0,00	90,90	55,80	18,10	0,74

№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№289	Рагу из птицы	250	31,80	22,50	20,82	382,00	4,12	23,60	4,00	136,25	80,60	76,66	0,18
№407	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		42,79	35,01	118,36	950,50	5,20	50,81	4,00	318,73	283,68	160,41	8,84
	ДЕНЬ № 6												
№53	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,64	4,12	7,29	72,90	0,05	6,80	0,00	28,30	41,61	18,39	1,35
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,03	0,00	8,27	32,40	12,38	0,51
№246	Гуляш из говядины	75/50	20,04	21,12	4,90	246,00	0,02	1,80	0,00	35,40	175,54	30,40	3,00
№171	Каша рисовая вязкая	180	10,36	13,27	65,16	422,4	0,17	1,15	65,76	176,48	265,23	53,20	2,84
№407	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный *	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		41,11	45,15	165,35	1205,50	1,29	31,78	65,76	300,25	618,38	159,12	14,64
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№52	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,48	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,40	40,60	20,60	1,32
№99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,30	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77
№289	Рагу из птицы	250	31,80	22,50	20,82	382,00	4,12	23,60	4,00	136,25	80,60	76,66	0,18
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№338	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		41,84	35,04	120,15	951,55	5,20	51,45	4,00	258,48	277,07	159,90	7,36
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	0,17	10,00	0,02	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,72	54,60	26,12	1,23
№255	Печень по-строгановски	125	20,13	6,88	2,75	153,75	0,15	4,41	0,00	46,05	2,36	13,47	5,78
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		33,51	19,05	113,90	789,48	1,28	40,30	0,00	178,51	215,72	110,23	15,04
	ДЕНЬ № 9												
	Обед												
№67	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,40	10,00	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№115	Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,50	140,00	0,11	8,25	0,00	29,20	67,50	27,27	1,13
№246/139	Говядина тушеная с капустой	250	22,29	27,00	28,22	446,20	0,20	57,66	0,00	112,82	215,60	57,66	2,95
№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	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39

	ИТОГО:		36,92	42,73	141,07	1411,00	1,13	86,27	0,00	243,50	451,94	158,67	9,74
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
№73	Овощи натуральные (по сезону)	100	2,73	7,18	11,54	133,80	0,04	4,67	0,00	90,90	55,80	18,10	0,74
№95	Щи со сметаной	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,06	15,77	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82
№258	Шницель рыбный с соусом	90/30	16,08	7,42	10,80	475,50	0,07	0,48	20,80	62,00	139,92	31,32	1,11
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	17,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№1П481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№1П481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		32,34	26,25	133,39	913,78	1,23	42,63	20,80	261,89	379,48	128,18	10,10
	ВСЕГО:		362,16	322,78	1317,00	9711,58	20,52	477,74	194,04	2330,11	3843,68	1419,16	103,75
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		36,22	32,28	131,70	971,16	2,05	47,77	19,40	233,01	384,37	141,92	10,38

*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., Гашипов 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.

Пронумеровано и
прошнуровано

18	№	21	2022	г.
И.С. У. И. С.				
С.В. С.				листов
И.С. У. И. С.				
ФИО				подпись

