

УТВЕРЖДАЮ  
"Кольчугинская школа №1 имени Авраамова Г.Н."  
Менеджер  
"18" Инварь 2022 г.

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

**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для учащихся 7-11 лет (1 смена)  
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
"Кольчугинская школа №1 имени 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)

Описание 10 дневной диеты для исследования: завтрак с 7-11 лет на 100г

Таблица 1-4а

№ ПК по сборнику	Наименование блюда	Порция с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	кб/ккал	Витаминизация, мг на 100 г			Минеральный состав			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ № 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
№73	Овощи натуральные (по сезону)	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,80	0,44
№203	Макаронны отварные с сыром	150/10	5,45	5,78	30,45	195,70	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,00	40,00	2,40	0,00	3,00	0,02
№378	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>12,24</b>	<b>19,49</b>	<b>83,48</b>	<b>563,50</b>	<b>0,52</b>	<b>21,33</b>	<b>78,57</b>	<b>220,88</b>	<b>209,65</b>	<b>59,60</b>	<b>4,32</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
№173	Молочная каша геркулесовая	200	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
№209	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,00	40,00	2,40	0,00	3,00	0,02
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13
Пр	Кондитерское изделие	15	0,02	1,42	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,81</b>	<b>29,47</b>	<b>83,66</b>	<b>663,62</b>	<b>0,65</b>	<b>2,26</b>	<b>223,80</b>	<b>309,05</b>	<b>436,81</b>	<b>105,82</b>	<b>3,55</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
№53	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,98	2,47	4,37	43,74	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78
№210	Омлет натуральный	120	0,98	2,47	4,37	43,74	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78
№15	Сыр твердый (порционно)	15	3,48	4,42	0	54	0,00	0,11	39,00	132,00	75,00	75,00	0,15
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№386	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>9,13</b>	<b>10,18</b>	<b>52,22</b>	<b>344,00</b>	<b>0,49</b>	<b>21,16</b>	<b>39,00</b>	<b>205,38</b>	<b>175,12</b>	<b>121,58</b>	<b>4,71</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>													
<b>Завтрак</b>													
№223	Творожная запеканка	160	17,82	12,14	56,19	406,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08
№337	Повидло яблочное	20	0,10	0,00	14,32	58,00	0,00	0,48	0,00	2,40	3,60	18,00	0,08
ПР№	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№386	Кисломолочный продукт	180	5,8	5	8,2	101	0,06	1,60	40,00	236,00	192,00	32,00	0,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,88</b>	<b>17,54</b>	<b>97,19</b>	<b>658,52</b>	<b>0,53</b>	<b>4,18</b>	<b>114,20</b>	<b>411,02</b>	<b>453,20</b>	<b>94,74</b>	<b>1,80</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>													
<b>Завтрак</b>													
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40



№18.2	Молоочная пищевая каша	100	7,31	10,92	19,12	0,58,00	0,14	1,17	78,00	16,5,36	711,1	86,74	0,5
№15	Сыр твердый (порционно)	15	0,33	0,99	0	0	0,00	0,07	56,00	88,00	0,00	0,00	0,10
№14	Масло сливочное	10	0,08	0,25	0,13	66	0,00	0,00	40,00	2,40	0,00	3,00	0,02
пр481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,30	0,34
№378	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
пр	Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,9	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,41</b>	<b>24,36</b>	<b>94,89</b>	<b>639,02</b>	<b>0,58</b>	<b>2,57</b>	<b>143,00</b>	<b>388,99</b>	<b>419,34</b>	<b>118,11</b>	<b>2,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>181,81</b>	<b>347,04</b>	<b>850,98</b>	<b>6 033,68</b>	<b>5,59</b>	<b>114,22</b>	<b>1 204,02</b>	<b>2 896,98</b>	<b>3 429,50</b>	<b>953,02</b>	<b>35,55</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. И.; 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) ПИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания.** Тутельян В.А., Гаипаров М.М.Г., Батурин А.К., Пожежен А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким П.И., Шатурная П.В., Керимова М.Г. 2014г.

Пронумеровано и  
прошнуровано

« 18 » 20 11 г.

ЛИСТОВ

*Е.М. Мещеряков*

ФИО

подпись

