



УТВЕРЖДАЮ

*Генеральный менеджер*  
*Е.И. Николаева*

"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 7-11 лет (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 7-11 лет 2022 год

7-11 лет летний обед

	Наименование блюда	Выход с 7-11	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ № 1</b>													
<b>Обед</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
№ 95(2)	Щи со сметаной	200/10	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№244	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,16	32,50	396,00	0,05	0,34	0,00	28,92	206,00	42,60	2,86
№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	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
№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	40	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>27,61</b>	<b>23,84</b>	<b>98,61</b>	<b>742,91</b>	<b>0,49</b>	<b>32,21</b>	<b>0,00</b>	<b>117,12</b>	<b>333,00</b>	<b>102,20</b>	<b>10,18</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>													
<b>Обед</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
№ 111	Суп с макар изделия	200	1,91	4,06	10,38	93,60	0,04	0,76	0,00	21,84	3,42	12,00	0,58
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14
№175	Рагу овощное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№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	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	40	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>24,56</b>	<b>18,28</b>	<b>108,00</b>	<b>719,91</b>	<b>0,68</b>	<b>38,48</b>	<b>48,60</b>	<b>122,38</b>	<b>274,04</b>	<b>107,02</b>	<b>7,45</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>													
<b>Обед</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
№115	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№283	Тефтели рыбные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,00	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№128	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№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	Фрукт свежий (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	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	40	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>21,28</b>	<b>17,43</b>	<b>113,46</b>	<b>721,71</b>	<b>0,52</b>	<b>31,55</b>	<b>18,50</b>	<b>140,05</b>	<b>295,39</b>	<b>89,62</b>	<b>6,36</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>													
<b>Обед</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
№115	Суп картофельный с крупой гречневой	200	11,55	3,84	1,37	41,00	0,00	0,60	0,00	17,60	10,00	4,40	0,16
№269	Биточки "Особые"	70	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,50	0,05	25,62	0,00	88,12	60,23	35,20	1,25
№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 (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	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>30,48</b>	<b>23,93</b>	<b>95,05</b>	<b>689,16</b>	<b>0,55</b>	<b>42,38</b>	<b>15,13</b>	<b>202,36</b>	<b>305,02</b>	<b>114,34</b>	<b>5,47</b>

	<b>ДЕНЬ № 5</b>												
	<b>Обед</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
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	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	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	109,00	64,50	61,33	0,18
№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 (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	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	40	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>31,95</b>	<b>23,02</b>	<b>85,12</b>	<b>741,41</b>	<b>3,73</b>	<b>46,67</b>	<b>3,20</b>	<b>197,58</b>	<b>195,98</b>	<b>124,13</b>	<b>7,82</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>												
	<b>Обед</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
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№246	Гуляш из говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
№171	Каша рисовая вязкая	150	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,80	147,07	221,03	44,33	2,37
№407	Сок фруктовый	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	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	40	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>28,81</b>	<b>30,42</b>	<b>128,28</b>	<b>886,91</b>	<b>0,59</b>	<b>27,84</b>	<b>54,80</b>	<b>226,09</b>	<b>451,79</b>	<b>116,41</b>	<b>11,44</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
	<b>Обед</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
№99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,20	0,06	8,30	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
№342	Рагу из птицы	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	109,00	64,50	61,33	0,18
№342	Компот из яблок свежих	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	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	40	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>31,94</b>	<b>23,23</b>	<b>91,36</b>	<b>764,41</b>	<b>3,74</b>	<b>43,33</b>	<b>3,20</b>	<b>185,86</b>	<b>194,72</b>	<b>116,97</b>	<b>5,61</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	<b>Обед</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
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№128	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№389	Сок фруктовый	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	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	40	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>23,01</b>	<b>21,05</b>	<b>93,48</b>	<b>690,81</b>	<b>0,68</b>	<b>42,67</b>	<b>5782,00</b>	<b>128,44</b>	<b>396,73</b>	<b>90,18</b>	<b>13,05</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>												
	<b>Обед</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
№115	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№246/139	Говядина тушеная с капустой	200	17,83	21,60	22,50	357,00	0,16	46,12	0,00	90,25	172,14	46,12	2,36
№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 ( мандарины )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№1P481	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
№1P481	Хлеб ржаной	40	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>28,10</b>	<b>26,17</b>	<b>109,62</b>	<b>797,91</b>	<b>0,64</b>	<b>68,70</b>	<b>0,00</b>	<b>180,89</b>	<b>336,04</b>	<b>119,30</b>	<b>7,82</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Обед</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
№95	Щи со сметаной	200/10	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№258	Шницель рыбный с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№128	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№389	Сок фруктовый	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	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№1P481	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
№1P481	Хлеб ржаной	40	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>24,81</b>	<b>16,08</b>	<b>97,21</b>	<b>644,81</b>	<b>0,55</b>	<b>38,73</b>	<b>18,50</b>	<b>149,98</b>	<b>277,31</b>	<b>97,42</b>	<b>8,72</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>272,55</b>	<b>223,45</b>	<b>1020,19</b>	<b>7399,95</b>	<b>12,17</b>	<b>412,56</b>	<b>5943,93</b>	<b>1650,75</b>	<b>3060,02</b>	<b>1077,59</b>	<b>83,92</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,25</b>	<b>22,35</b>	<b>102,02</b>	<b>740,00</b>	<b>1,22</b>	<b>41,26</b>	<b>594,39</b>	<b>165,08</b>	<b>306,00</b>	<b>107,76</b>	<b>8,39</b>

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

прощитуровано

№ 01 от 20 авг.

Клифунин С.С.  
Исполнитель

листов

№ Клифунин С.С.

ФИО

подпись

*С.С. Клифунин*