

Территориальный отдел  
Управления Федеральной Службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека

Согласовано:

"26" августа 2020 г.

Утверждаю: *Ф. С. Сидорова* Директор Ростовского  
Филиала ООО "ГК Фьюжен менеджмент"

Фомина С.Н.

"26" августа 2020 г.

Согласовано

Директор школы

"26" августа 2020 г.



## ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 до 11 лет В СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ 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
№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	50	12,5	15,8	26	296	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
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>25,97</b>	<b>29,26</b>	<b>117,58</b>	<b>843,14</b>	<b>0,52</b>	<b>12,39</b>	<b>103,80</b>	<b>428,27</b>	<b>426,20</b>	<b>83,88</b>	<b>5,43</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
№ 342	Рагу из пшцы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
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
№ПР481	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>32,81</b>	<b>23,66</b>	<b>80,92</b>	<b>694,59</b>	<b>3,65</b>	<b>26,87</b>	<b>12,20</b>	<b>1131,73</b>	<b>154,99</b>	<b>93,93</b>	<b>182,75</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
№ 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	0,3	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>13,88</b>	<b>9,62</b>	<b>67,34</b>	<b>415,94</b>	<b>0,43</b>	<b>93,60</b>	<b>126,40</b>	<b>189,50</b>	<b>227,80</b>	<b>47,44</b>	<b>4,41</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
№243	Сосиска отварная с маслом	30/3	3,33	9,33	0,15	98,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
№ПР481	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>16,20</b>	<b>21,90</b>	<b>66,81</b>	<b>535,29</b>	<b>0,50</b>	<b>5,99</b>	<b>93,00</b>	<b>218,55</b>	<b>289,68</b>	<b>115,66</b>	<b>5,26</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	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
№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
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>													
№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
№173 Тутильян	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34

№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
№ПР481	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>16,90</b>	<b>19,29</b>	<b>93,18</b>	<b>622,79</b>	<b>0,49</b>	<b>6,94</b>	<b>54,80</b>	<b>315,17</b>	<b>414,67</b>	<b>99,39</b>	<b>6,40</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
№291	Плов из отварного мяса	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	174,90	53,90	1,97	1,64
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
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
№ПР481	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>27,46</b>	<b>17,89</b>	<b>100,51</b>	<b>632,16</b>	<b>0,46</b>	<b>10,73</b>	<b>19,42</b>	<b>233,44</b>	<b>153,62</b>	<b>32,47</b>	<b>5,70</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</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
№ 248	Макаронные изделия с сыром	125/5/20	10,84	12,70	27,33	267,90	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
№ПР481	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 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>20,04</b>	<b>20,63</b>	<b>95,99</b>	<b>657,69</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	Рыба припущенная с маслом сливочным	80/5	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	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 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>24,90</b>	<b>18,86</b>	<b>84,98</b>	<b>597,04</b>	<b>0,59</b>	<b>29,27</b>	<b>75,90</b>	<b>86,96</b>	<b>330,87</b>	<b>86,06</b>	<b>4,25</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№321 Тутильян	Капуста тушеная	150	2,70	15,00	26,50	98,70	0,06	25,62	0,00	88,12	1,02	31,27	1,25
№243	Колбаса вареная отварная	30/3	6,78	6,27	0	84	0	0	0,78	3,6	80,4	10,5	0
№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
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
№ПР481	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 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>16,63</b>	<b>24,00</b>	<b>87,86</b>	<b>486,81</b>	<b>0,46</b>	<b>36,95</b>	<b>10,78</b>	<b>248,12</b>	<b>243,12</b>	<b>83,57</b>	<b>5,12</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>213,56</b>	<b>196,63</b>	<b>885,53</b>	<b>6 028,09</b>	<b>8,62</b>	<b>263,37</b>	<b>674,00</b>	<b>3 533,04</b>	<b>2 881,41</b>	<b>768,10</b>	<b>228,53</b>

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