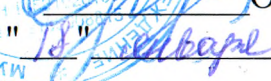



УТВЕРЖДАЮ

"18"  2022 г.


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


Примерное 10-дневное меню горячих завтраков 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 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)

Отчеты 10 дневных меню для школьников образовательного центра с 12 лет и старше на 2022г

Завтраки 5-11кл

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Влагов.	Белки	Жиры	Углевода	в/и ккал	Витамины, мг на 100 г			Минеральные соли			
							В1	С	А	Са	Р	Мg	К
	ДЕНЬ № 1												
	Завтрак												
№73	Овощи натуральные (по сезону)	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,86	0,11
№203	Макароньы отварные с сыром	180/10	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
№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
	ИТОГО:		11,76	11,84	73,55	450,50	0,49	11,33	38,57	202,48	198,65	47,60	2,10
	ДЕНЬ № 2												
	Завтрак												
№173	Молочная каша геркулесовая	250	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
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
	ИТОГО:		19,71	20,79	72,33	560,12	0,65	2,26	174,80	306,42	436,58	102,82	3,30
	ДЕНЬ № 3												
	Завтрак												
№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
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
	ИТОГО:		5,25	5,36	42,42	243,00	0,46	11,05	0,00	57,38	89,12	37,58	2,36
	ДЕНЬ № 4												
	Завтрак												
№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
№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
	ИТОГО:		22,60	13,89	104,89	638,52	0,51	3,91	84,20	301,62	354,00	78,14	2,01
	ДЕНЬ № 5												
	Завтрак												
№303	Каша рисовая вязкая	180	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0,00	40,00	17,04	82,38	27,89	0,59
№234	Биточки рыбные с соусом	80/20	9,45	11,24	11,62	186	0,058	0,48	35,90	54,00	137,00	30,18	1,07
ПР481	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
№382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,57	118,60	0,06	1,58	24,40	152,20	124,00	21,34	0,47
	ИТОГО:		20,46	22,92	86,96	640,12	0,54	2,06	100,30	232,44	378,18	92,61	2,57
	ДЕНЬ № 6												
	Завтрак												
	Овощи натуральные (по сезону)	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,86	0,11

№203	Макароньы отварные с сыром	180/10	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
№378	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	ИТОГО:		10,37	10,51	72,85	431,50	0,45	12,83	28,57	90,08	110,25	34,60	2,05
	ДЕНЬ № 7												
	Завтрак												
№183	Молочная гречневая каша	250	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
№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
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
	ИТОГО:		20,49	20,66	79,86	592,12	0,68	2,94	185,20	340,68	447,35	131,23	4,47
	ДЕНЬ № 8												
	Завтрак												
№291	Плов из птицы	250	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,60	34,76	131,50	40,53	1,48
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
№378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	ИТОГО:		17,39	9,60	61,18	403,52	0,52	5,85	24,60	170,56	259,10	69,13	2,33
	ДЕНЬ № 9												
	Завтрак												
№223	Творожная запеканка	160	17,82	12,61	56,19	406,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08
№327	Соус молочный сладкий	30	0,58	135,00	2,96	39,96	0,01	0,10	14,58	20,08	17,46	3,50	0,09
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
№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
	ИТОГО:		23,08	148,89	93,53	620,48	0,52	3,53	98,78	319,30	367,86	63,64	2,02
	ДЕНЬ № 10												
	Завтрак												
№182	Молочная пшеничная каша	250	7,31	10,98	49,18	325,00	0,14	1,17	58,00	162,56	241,51	36,51	0,97
№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
ПР481	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
№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
	ИТОГО:		12,07	19,98	83,69	565,52	0,58	2,50	108,00	300,76	369,11	68,11	1,84
	ИТОГО:		163,18	284,44	771,26	5 145,40	5,40	58,26	843,02	2 321,72	3 010,20	725,46	25,06

*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) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В. А., Гаширов М.М.Г., Батурин А.К., Пожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотицкова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.П., Шатурная И.В., Керимова М.Л. 2014г.

Пронумеровано и
прошнуровано

«18» 09 2011 г.

100 листов

Е.И. Александров
ФИО подпись

100	100	100	100
100	100	100	100
100	100	100	100
100	100	100	100

