

Приложение к контракту _____ от _____

Утверждаю:

ИП А.К.Бахмутский

Руководитель _____



« _____ » _____ 2023 г.

Согласовано:

Директор



« _____ » _____ 2023г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Белогорского района республики Крым для учащихся льготной категории 1-4 классов (7-11 лет), 1 смены (завтрак+обед)

С использованием:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица №2

Белогорский район Республика Крым 2023г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Завтрак+обед 1-4 класс

Дни	Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1-й день Понедельник	Завтрак													
	Каша молочная рисовая с маслом	174	200	5,94	10,74	40,90	280,00	0,06	0,91	52,18	124,44	146,94	34,72	0,57
	Бутерброд с маслом	1	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,00	40	8,4	22,5	4,2	0,35
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		540	8,77	18,65	80,59	523,00	0,12	11,18	92,18	162,44	202,57	59,65	5,25
	Обед													
	Суп картофельный с горохом	102	200	4,39	4,22	13,22	118,40	0,18	4,66	0,00	34,14	70,48	28,46	1,64
	Гуляш из говядины (Говядина рубка)	260	100	14,54	16,78	2,89	213,80	0,030	0,92	0,0	21,81	154,14	22,02	3,06
	Макароны отварные с маслом	202	150	5,61	5,95	31,30	201,15	0,058	0,00	29,37	12,48	36,12	8,37	0,83
2-й день Вторник	Сок фруктовый	389	200	0,60	0,00	32,60	136,40	0,00	15,00	0,00	35,00	36,00	12,00	0,70
	Хлеб пшеничный	ПР	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб ржаной	ПР	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:		720	30,89	28,46	108,21	820,35	0,48	20,64	29,37	158,83	405,84	103,45	8,85
	ИТОГО за весь день:		1260	39,66	47,11	188,80	1343,35	0,60	31,82	121,55	321,27	608,41	163,10	14,10
	Завтрак													
	Икра кабачковая (промышленного пр-ва)	ПР	30	0,81	2,15	0,63	40,14	0,011	1,10	0,00	27,28	16,74	5,43	0,66
	Омлет натуральный	210	120	11,15	19,86	2,11	231,72	0,08	0,20	259,65	82,46	180,62	12,91	2,11
	Кондитерское изделие	ПР	20	0,69	1,16	30,92	116,00	0,016	0,00	10,40	6,56	13,92	2,40	0,16
	Чай с сахаром и лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
2-й день Вторник	Хлеб пшеничный	ПР	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Итого:		407	15,89	24,22	63,70	530,86	0,25	4,19	270,05	171,90	261,58	36,94	4,35
	Обед													
	Овощи по сезону	70	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,012	2,10	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,06	14,78	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
	Плов из птицы	291	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,100	6,02	0,10	46,34	175,34	54,04	1,98
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	ПР	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб ржаной	ПР	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:		730	24,73	16,15	99,16	648,34	0,40	23,86	0,10	169,12	342,44	117,88	6,56
	ИТОГО за весь день:		1137	40,62	40,37	162,86	1179,20	0,65	28,05	270,15	341,02	604,02	154,82	10,91
	Завтрак													
	Макаронные изделия отварные с сыром	204	150	11,56	13,59	29,13	285,63	0,06	0,18	99,00	252,15	172,60	17,35	1,04

3- день Среда	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	1,00	0,00	133,00	111,00	26,00	2,00
	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	ПР	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Итого:		480	19,15	18,56	71,35	532,23	0,25	11,24	99,00	442,55	340,50	66,15	6,30
	Обед													
	Рассольник Ленинградский	96	200	1,62	4,07	9,58	85,60	0,12	6,70	0,00	23,32	44,78	19,34	0,74
	Шницель рыбный	235	90	9,14	6,62	7,16	211,10	0,05	3,11	19,91	49,15	21,78	138,74	1,85
	Пюре картофельное	312	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,13	18,17	0,13	36,98	86,59	27,75	1,01
	Компот из свежих плодов(яблоко)	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	ПР	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
4-й день Четверг	Хлеб ржаной	ПР	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:		710	19,73	17,17	93,27	699,15	0,52	28,94	20,04	179,02	266,65	223,58	7,18
	ИТОГО за весь день:		1190	38,88	35,73	164,62	1231,38	0,77	40,18	119,04	621,57	607,15	289,73	13,48
	Завтрак													
	Запеканка из творога с морковью с йогуртом	224	160	14,70	12,34	28,70	284,00	0,088	1,08	56,2	188,7	213,1	32,54	0,92
	Бутерброд с маслом	1	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,00	40	8,4	22,5	4,2	0,35
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		400	17,13	19,85	58,59	480,00	0,12	1,35	96,20	210,72	257,75	48,47	3,40
	Обед													
	Овощи по сезону	70	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,012	2,10	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
5-й день Пятница	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	82	200/10	1,45	3,97	8,83	83,80	0,04	8,62	0,00	40,17	44,10	21,11	0,99
	Котлета рубленая куриная запеченная с молочным соусом	296	90	8,55	11,38	8,76	171,90	0,06	0,46	73,3	70,38	70,67	14,54	26,07
	Каша гречневая вязкая	303	150	4,78	5,22	21,43	151,97	0,12	0,00	0,00	8,82	113,71	75,23	2,53
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	ПР	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб ржаной	ПР	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего:		780	21,69	22,41	89,00	652,46	0,45	111,24	73,26	209,90	355,42	155,32	33,21
	ИТОГО за весь день:		1180	38,82	42,26	147,59	1132,46	0,58	112,59	169,46	420,62	613,17	203,79	36,61
	Завтрак													
	Тфтели рыбные	239	90/30	9,91	9,66	14,11	183,00	0,090	1,72	22,2	76,6	146,9	24,4	0,75
5-й день Пятница	Каша вязкая рисовая	303	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,023	0,00	0,00	4,12	55,57	18,00	0,37
	Кондитерское изделие	ПР	20	0,69	1,16	30,92	116,00	0,016	0,00	10,40	6,56	13,92	2,40	0,16
	Чай с сахаром и лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	ПР	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Итого:		527	16,40	16,04	101,64	596,05	0,27	4,61	32,60	142,85	266,64	61,02	2,70
	Обед													
	Суп картофельный с крупой	101	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
	Рату из птицы	289	200	14,36	13,40	17,38	248,00	0,080	12,94	16,68	42,06	123,66	44,22	2,20
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	ПР	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06

Хлеб ржаной	ПП	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	670	21,85	17,24	83,14	581,80	0,37	20,50	16,68	133,00	281,94	100,17	6,47
	ИТОГО за весь день:	1197	38,24	33,27	184,78	1177,85	0,64	25,11	49,28	275,84	548,58	161,19	9,17
6-й день Понедельник	Завтрак												
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	181											
	Бутерброд с маслом	1	30/10	5,56	9,74	38,50	0,08	1,06	0,08	212,88	107,44	18,46	0,46
	Чай с сахаром	376	200	2,36	7,49	14,89	0,034	0,00	40	8,4	22,5	4,2	0,35
	Фрукты	338	100	0,07	0,02	15,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:	540	540	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Обед												
	Овощи по сезону	70	60	0,48	0,06	1,02	0,012	2,10	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	103	200	2,15	2,27	13,96	0,09	6,60	0,00	23,36	54,14	21,82	0,90
	Плов из птицы	291	200	16,94	10,46	35,74	0,100	6,02	0,10	46,34	175,34	54,04	1,98
	Сок фруктовый	389	200	0,60	0,00	32,60	0,00	15,00	0,00	35,00	36,00	12,00	0,70
	Хлеб пшеничный	ПП	30	3,11	1,03	14,84	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб ржаной	ПП	40	2,64	0,48	13,36	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
7-й день Вторник	Итого:	730	730	25,92	14,30	111,52	0,41	29,78	0,10	173,90	388,97	128,86	6,55
	ИТОГО за весь день:	1270	1270	34,31	31,95	189,71	0,56	41,11	40,18	424,78	552,04	172,25	11,70
	Завтрак												
	Макаронные изделия отварные с сыром	204	150	11,56	13,59	29,13	0,06	0,18	99,00	252,15	172,60	17,35	1,04
	Кондитерское изделие	ПП	20	0,69	1,16	30,92	0,016	0,00	10,40	6,56	13,92	2,40	0,16
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	0,044	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	ПП	30	3,11	1,03	14,84	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Итого:	400	400	18,53	18,46	90,84	0,26	1,54	129,40	425,89	322,42	47,55	2,39
	Обед												
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	82	200/10	1,45	3,97	8,83	0,04	8,62	0,00	40,17	44,10	21,11	0,99
	Запеканка картофельная с печеню	284	200	22,96	28,82	27,32	0,34	6,60	0,34	5,86	390,56	146,42	5,28
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,67	0,27	20,76	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
8-й день Среда	Хлеб пшеничный	ПП	30	3,11	1,03	14,84	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб ржаной	ПП	40	2,64	0,48	13,36	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	680	680	30,83	34,57	85,11	0,60	115,28	0,34	122,76	547,20	203,57	9,52
	ИТОГО за весь день:	1080	1080	49,36	53,03	175,95	0,86	116,82	129,74	548,65	869,62	251,12	11,91
	Завтрак												
	Каша молочная овсяная "Геркулес" вязкая с маслом	173	200	8,53	5,90	47,63	0,20	0,91	11,70	149,10	249,39	68,62	2,00
	Бутерброд с маслом	1	30/10	2,36	7,49	14,89	0,034	0,00	40	8,4	22,5	4,2	0,35
	Чай с сахаром и лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	547	547	11,42	13,81	87,52	0,26	13,74	51,70	187,70	287,29	84,22	4,91
	Обед												
	Овощи по сезону	70	60	0,48	0,06	1,02	0,012	2,10	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36

с.р.д.а	Суп картофельный с горохом															102	200	4,39	4,22	13,22	118,40	0,18	4,66	0,00	34,14	70,48	28,46	1,64
	Сиченики (рыбно-куриные)															102	90	8,15	8,84	9,77	151,20	0,059	0,41	11,96	60,01	91,32	19,83	13,48
	Каша пшеничная «Арте»															303	150	6,52	7,63	38,17	247,70	0,12	0,00	0,0	34,38	149,07	34,93	2,52
	Компот из свежих плодов(яблоко)															342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный															102	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб ржаной															102	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:															770	22,80	21,94	104,90	718,90	0,53	8,13	11,96	197,91	375,57	110,56	20,02	
	ИТОГО за весь день:															1317	34,22	35,74	192,43	1242,00	0,80	21,87	63,65	385,61	662,86	194,77	24,93	
	ИТОГО за весь день:																											
	ИТОГО за весь день:																											
9-й день Четверг	Завтрак															259	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	0,14	34,86	23,94	48,54	4,42
	Жаркое по-домашнему															102	20	0,69	1,16	30,92	116,00	0,016	0,00	10,40	6,56	13,92	2,40	0,16
	Кондитерское изделие															376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Чай с сахаром															102	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб пшеничный															102	450	22,39	22,89	79,70	594,14	0,30	8,05	10,54	96,42	105,89	76,47	7,77
	Итого:																											
	Обед															70	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,012	2,10	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
	Овощи по сезону															98	200/10	1,16	2,28	5,12	64,05	0,04	30,14	0,04	30,14	28,20	11,91	0,48
	Суп Крестянский с крупой(со сметаной)															290	100	13,28	10,84	2,90	189,00	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
	Птица тушенная в соусе															202	150	5,61	5,95	31,30	201,15	0,058	0,00	29,37	12,48	36,12	8,37	0,83
10-й день Пятниц а	Макароны отварные с маслом															388	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
	Напиток из плодов шиповника															102	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб пшеничный															102	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб ржаной															102	790	26,95	20,91	89,30	699,00	0,37	132,65	59,51	162,69	268,18	78,78	5,54
	Итого:															1240	49,34	43,80	169,00	1293,14	0,67	140,70	70,05	259,11	374,08	155,26	13,31	
	ИТОГО за весь день:																											
	ИТОГО за весь день:																											
	ИТОГО за весь день:																											
	ИТОГО за весь день:																											
	ИТОГО за весь день:																											
10-й день Пятниц а	Завтрак															102	30	0,81	2,15	0,63	40,14	0,011	1,10	0,00	27,28	16,74	5,43	0,66
	Икра кабачковая (промышленного пр-ва)															213	120	8,52	21,62	12,65	280,00	0,106	3,76	157,2	59,7	149,5	20,5	1,86
	Омлет с жареным картофелем															382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	1,00	0,00	133,00	111,00	26,00	2,00
	Какао с молоком															102	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб пшеничный															102	380	16,52	28,34	45,70	519,74	0,28	5,92	157,20	261,33	323,10	65,76	5,58
	Итого:																											
	Обед															96	200	1,62	4,07	9,58	85,60	0,12	6,70	0,00	23,32	44,78	19,34	0,74
	Рассольник Ленинградский															296	90	8,55	11,38	8,76	171,90	0,06	0,46	73,3	70,38	70,67	14,54	26,07
	Котлета рубленая куриная запеченная с молочным соусом															143	150	2,52	15,70	12,28	202,85	0,08	17,87	65,72	53,08	64,28	23,22	0,86
	Рагу из овощей															349	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
а	Компот из смеси сухофруктов															102	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Хлеб пшеничный															102	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб ржаной															102	710	18,60	32,82	86,70	725,55	0,49	25,99	138,98	216,36	293,23	94,85	31,25
	Итого:															1090	35,12	61,16	132,40	1245,29	0,76	31,91	296,18	1329,278	4076,161	6056,2374	1906,64	182,9387
	ИТОГО за весь день:																											
	ИТОГО за 10 дней:																	398,571	424,4264	1708,1356	12399,249	6,8771	590,1516	1329,278	4076,161	6056,2374	1906,64	182,9387

					39,85	42,44	170,81	1239,92	0,687	59,01	132,92	407,61	605,62	190,66	18,29
	Среднее за 1 день:														

Для составления меню использовался сборник рецептов 2017 г

Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью — () листов

Должность

Подпись

