

Приложение к контракту _____ от _____

Утверждаю:

ИП А.К.Бахмутский

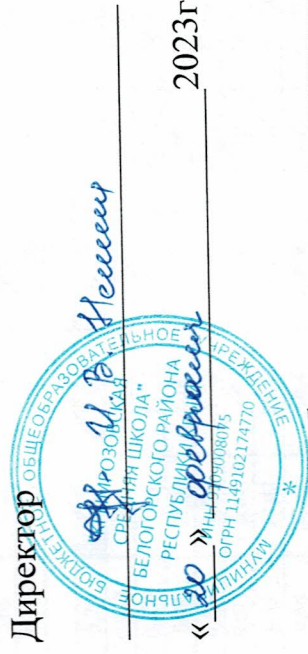
Руководитель _____ С.С.Самылин

« _____ » _____ 2023 г.



Согласовано:

Директор _____



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Белогорского района республики Крым для учащихся льготной категории (12 лет и старше), 1 смены (завтрак+обед)

С использованием:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ИГТУ), 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 5-11 класс

на осенне-зимний период

на осенне-зимний период														
Дни	Наименование блюда	№ рсц.	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
Завтрак														
	Каша молочная рисовая с маслом	174	250	7,42	13,43	51,13	350,00	0,07	1,14	65,23	155,55	187,42	43,40	0,71
	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:		590	10,25	21,34	90,82	593,00	0,13	11,41	105,23	193,55	243,05	68,33	5,39
	Обед													
Понедельник	Суп картофельный с горохом	102	250	5,49	5,27	16,53	148,00	0,23	5,82	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05
	Гуляш из говядины (Говядина рубка)	260	125	18,18	20,98	3,61	267,25	0,037	1,15	0,0	27,26	192,68	27,53	3,82
	Макароны отварные с маслом	202	180	6,73	7,14	37,56	241,38	0,070	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04	1,00
	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:		825	36,75	34,90	118,50	943,63	0,55	22,03	35,24	175,31	472,22	117,74	10,19
ИТОГО за весь день:		1415	47,00	56,24	209,32	1536,63	0,68	33,44	140,47	368,86	715,27	186,07	15,58	
Завтрак														
	Икра кабачковая (промышленного пр-ва)	ПР	60	1,63	4,31	1,27	80,28	0,022	2,81	0,00	54,56	33,48	10,86	1,32
	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
	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:		437	16,71	26,38	64,34	571,00	0,26	5,90	270,05	199,18	278,32	42,37	5,01
Обед														
	Овощи по сезону	70	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,020	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,08	18,48	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82
	Плов из птицы	291	250	21,17	13,07	44,67	381,67	0,125	7,52	0,12	57,92	219,17	67,55	2,47
	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:		870	29,64	19,79	110,35	746,62	0,45	30,46	0,12	199,75	405,67	141,41	7,46	
ИТОГО за весь день:		1307	46,35	46,17	174,69	1317,62	0,71	36,36	270,17	398,93	683,99	183,78	12,47	
Завтрак														
	Макаронные изделия отварные с сыром	204	180	13,87	16,31	34,96	342,76	0,07	0,22	118,80	302,58	207,12	20,82	1,25

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:		510	21,46	21,28	77,18	589,36	0,26	11,28	118,80	492,98	375,02	69,62	6,51
	Обед													
	Рассольник Ленинградский	96	250	2,02	5,09	11,98	107,00	0,15	8,38	0,00	29,15	55,97	24,18	0,93
	Шницель рыбный	235	100	10,16	7,36	7,96	234,55	0,05	3,45	22,12	54,61	24,20	154,16	2,06
	Пюре картофельное	312	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,16	44,37	103,91	33,30	1,21
	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:		800	21,76	19,88	100,55	771,45	0,58	34,59	22,28	197,71	297,58	249,38	7,77
	ИТОГО за весь день:		1310	43,22	41,16	177,73	1360,81	0,84	45,87	141,08	690,69	672,60	319,00	14,28
	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	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,020	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
5-й день Пятниц а	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	82	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
	Котлета рубленная куриная запеченная с молочным соусом	296	100	9,50	12,64	9,73	191,00	0,07	0,51	81,4	78,20	78,52	16,16	28,97
	Каша гречневая вязкая	303	180	5,74	6,27	25,72	182,36	0,14	0,00	0,00	10,58	136,45	90,28	3,04
	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:		910	24,26	25,71	97,04	725,91	0,50	114,74	81,40	238,25	406,11	182,61	37,09
	ИТОГО за весь день:		1310	41,39	45,56	155,63	1205,91	0,62	116,09	177,60	448,97	663,86	231,08	40,49
	Завтрак													
	Тефтели 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 Пятниц а	Каша вязкая рисовая	303	180	3,07	5,00	31,88	184,86	0,027	0,00	0,00	4,94	66,68	21,60	0,44
	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:		557	16,91	16,87	106,95	626,86	0,27	4,61	32,60	143,67	277,75	64,62	2,77
	Обед													
	Суп картофельный с крупой	101	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	26,70	55,98	22,77	0,88
	Рагу из птицы	289	250	17,95	16,75	21,72	310,00	0,100	16,17	20,85	52,57	154,57	55,27	2,75
	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:											770	25,83	21,13	89,91	660,95	0,41	25,38	20,85	148,85	324,05	115,78	7,20	
	ИТОГО за весь день:											1327	42,74	38,00	196,86	1287,81	0,69	29,99	53,45	292,52	601,80	180,40	9,97	
6-й день	Завтрак																							
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом										181	250	6,95	12,18	48,13	330,68	0,10	1,33	0,10	152,35	134,30	23,08	0,58	
	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:											590	9,78	20,09	87,82	573,68	0,16	11,60	40,10	190,35	189,93	48,01	5,26	
	Обед																							
	Овощи по сезону										70	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,020	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
	Суп картофельный с макаронными изделиями										103	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,11	8,25	0,00	29,20	67,57	27,27	1,12	
	Плов из птицы										291	250	21,17	13,07	44,67	381,67	0,125	7,52	0,12	57,92	219,17	67,55	2,47	
7-й день	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:											870	31,01	17,52	124,62	796,92	0,47	34,33	0,12	200,52	455,84	153,42	7,51	
	ИТОГО за весь день:											1460	40,79	37,61	212,44	1370,60	0,63	45,93	40,22	390,87	645,77	201,43	12,77	
	8-й день	Завтрак																						
		Макаронные изделия отварные с сыром										204	180	13,87	16,31	34,96	342,76	0,07	0,22	118,80	302,58	207,12	20,82	1,25
		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
		Кофейный напиток с молоком										379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,044	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
		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:											430	20,84	21,18	96,67	640,36	0,27	1,58	149,20	476,32	356,94	51,02	2,60		
Обед																								
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)										82	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23		
Запеканка картофельная с печенью										284	250	28,70	36,02	34,15	560,35	0,42	8,25	0,43	7,32	488,20	183,03	6,60		
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		
9-й день	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:											770	36,92	42,72	94,04	902,90	0,69	118,98	0,43	133,79	655,34	245,20	11,08	
	ИТОГО за весь день:											1210	57,76	63,90	190,71	1543,26	0,96	120,56	149,63	610,11	1012,28	296,22	13,68	
	10-й день	Завтрак																						
		Каша молочная овсяная "Геркулес" вязкая с маслом										173	250	10,66	7,37	59,54	347,62	0,25	1,14	14,62	186,37	311,74	85,77	2,50
		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 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
		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:											597	13,55	15,28	99,43	592,62	0,31	13,97	54,62	224,97	349,64	101,37	5,41
Обед																								

день Среда	Овощи по сезону	70	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,020	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
	Суп картофельный с горохом	102	250	5,49	5,27	16,53	148,00	0,23	5,82	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05
	Сиченики (рыбно-куриные)	110	100	9,05	9,82	10,86	168,00	0,065	0,46	49,95	66,68	101,47	22,03	14,98
	Капша пшеничная «Артек»	303	180	7,82	9,16	45,80	297,24	0,15	0,00	0,00	41,26	178,88	41,92	3,03
	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	110	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	110	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:		900	26,43	25,54	117,61	818,84	0,61	10,74	49,95	229,19	442,75	132,46	22,67
	ИТОГО за весь день:		1497	39,98	40,81	217,03	1411,46	0,93	24,71	104,57	454,16	792,39	233,83	28,08
9-й день Четверг	Завтрак													
	Жаркое по-домашнему	259	250	23,15	25,85	23,67	421,42	0,18	9,65	0,18	43,58	29,93	60,68	5,53
	Кондитерское изделие	110	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	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	110	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Итого:		500	27,02	28,06	84,43	678,42	0,33	9,98	10,58	105,14	111,88	88,61	8,88
	Обед													
	Овощи по сезону	70	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,020	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
	Суп Крестянский с крупой(со сметаной)	98	250/10	1,44	2,82	6,34	79,30	0,05	37,31	0,05	37,32	34,92	14,75	0,60
	Птица тушенная в соусе	290	125	16,60	13,55	3,63	236,25	0,05	0,44	37,63	36,90	96,16	17,58	0,76
10-й день Пятница	Макароны отварные с маслом	202	180	6,73	7,14	37,56	241,38	0,070	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04	1,00
	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	110	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	110	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:		935	31,99	25,39	98,19	805,73	0,41	141,31	72,92	188,94	313,97	92,40	6,22
	ИТОГО за весь день:		1535	59,01	53,45	182,62	1484,15	0,75	151,29	83,49	294,07	425,84	181,01	15,09
	Завтрак													
	Икра кабачковая (промышленного пр-ва)	110	60	1,63	4,31	1,27	80,28	0,022	2,81	0,00	54,56	33,48	10,86	1,32
	Омлет с жареным картофелем	213	120	8,52	21,62	12,65	280,00	0,106	3,76	157,2	59,7	149,5	20,5	1,86
а	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
	Хлеб пшеничный	110	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	0,00	41,40	45,90	13,80	1,06
	Итого:		410	17,34	30,50	46,34	559,88	0,29	7,63	157,20	288,61	339,84	71,19	6,24
	Обед													
	Рассольник Ленинградский	96	250	2,02	5,09	11,98	107,00	0,15	8,38	0,00	29,15	55,97	24,18	0,93
	Котлета рубленая куриная запеченная с молочным соусом	296	100	9,50	12,64	9,73	191,00	0,07	0,51	81,4	78,20	78,52	16,16	28,97
	Рагу из овощей	143	180	3,03	18,84	14,74	243,42	0,10	21,44	78,86	63,70	77,14	27,87	1,03
	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	110	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	110	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:		800	20,46	38,24	92,53	806,62	0,54	31,29	160,26	240,63	325,13	105,95	34,50
	ИТОГО за весь день:		1210	37,80	68,74	138,87	1366,50	0,83	38,92	317,46	529,24	664,97	177,14	40,74

В настоящем журнале прошито,
пронумеровано и скреплено печатью
— () листов.

