

Приложение к контракту _____ от _____

Утверждаю:

ИП А.К.Бахмутский

Руководитель

С.С.Самылин

« _____ »

2023 г.



Согласовано:

Директор



« _____ »

2023г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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

обед 5-11 класс

на осенне-зимний период

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	Ca	P	Mg	Fe	
1-й день Понедельник	Обед														
	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	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	180	6,73	7,14	37,56	241,38	0,070	0,00	35,24	14,98	46,34	10,04		1,00
	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	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:		800	36,75	34,90	118,50	943,63	0,55	7,07	35,24	175,31	472,22	117,74		10,19	
2-й день Вторник	Обед														
	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:		770	28,84	19,69	108,65	736,62	0,43	26,96	0,12	176,75	381,67	127,41		6,86
3-й день Среда	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	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	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
	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:		790	20,74	19,14	99,75	748,00	0,58	34,25	20,07	192,25	295,16	233,96		7,56	
4-й день Четверг	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
	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	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:		800	22,51	24,35	94,37	696,81	0,48	111,19	73,26	207,43	374,26	166,99		33,59	

5-й день Пятница	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
6-й день Понедельник	Обед														
	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
	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	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		29,68	17,44	105,32	710,52	0,45	16,10	0,12	156,12	417,97	139,15	8,34
7-й день Вторник	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
	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:		780		36,92	42,72	94,04	902,90	0,69	118,98	0,43	133,79	655,34	245,20	11,08
8-й день Среда	Обед														
	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)	ПР	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 «Артек»	303	180		7,82	9,16	45,80	297,24	0,15	0,00	0,0	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	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:		790		24,73	24,45	114,82	792,04	0,59	7,19	11,96	199,53	408,60	116,25	20,57	
9-й день Четверг	Обед														
	Суп Крестьянский 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	100		13,28	10,84	2,90	189,00	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
	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	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:		810		27,87	22,58	95,77	748,48	0,38	137,72	65,39	158,56	270,73	74,89	5,46	
	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

10-й день	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
Пятница	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
а	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:		790	19,51	36,97	91,56	787,52	0,53	31,24	152,12	232,81	317,28	104,34	31,60
	Итого за 10 дней:			273,38	263,37	1012,69	7727,47	5,09	516,08	369,56	1781,4	3917,28	1441,50	142,45
	Среднее за 1 день:			27,33	26,33	101,27	772,74	0,509	51,61	36,96	178,14	391,73	144,15	14,25

Для составления меню использовался сборник рецептов 2017 г

Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью — () листов

Должность _____

Подпись _____

