

УТВЕРЖДАЮ:
ООО «ГР Фьюжен менеджмент»
Е.Г.Никонорова
«01» _____ 2022г.

Согласовано:

Директор
«Симферопольский район Республики Крым»
«01» _____ 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием Симферопольского района республики Крым для учащихся льготной категории (7-11 лет) 2 смены (полдники)

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 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Симферопольский район Республика Крым 2022г

Перспективное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет на 2022г

полдник 1-4класс														
№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккал	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ № 1														
№203	Макароны отварные с сыром	150/10	8,46	9,95	21,32	209,00	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81	
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№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:													
			11,75	11,52	47,61	337,00	0,57	1,33	38,57	150,24	173,87	40,04	1,77	
ДЕНЬ № 2														
№173	Каша вязкая рисовая	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
№290	Птица тушеная в соусе	50/50	8,85	7,22	1,93	108	0,04	0,35	0,00	29,52	76,93	14,06	0,61	
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13	
	ИТОГО:		17,18	17,40	65,09	482,47	0,79	1,65	60,00	193,01	420,78	185,08	6,02	
ДЕНЬ № 3														
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,81	2,06	3,64	36,45	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78	
№210	Омлет натуральный	120	4,78	19,2	2	224	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78	
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	114,60	0,01	1,83	0,00	11,46	6,62	3,64	0,56	
	ИТОГО:		7,52	21,64	43,92	422,05	0,57	10,05	0,00	56,94	100,04	42,12	2,67	
ДЕНЬ № 4														
№223	Творожная запеканка	100	18,99	14,37	36,40	351,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08	
	Молоко ступенное	20	1,70	1,60	11,20	66,00	0,00	0,48	0,00	2,40	3,60	18,00	0,08	
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	
	ИТОГО:		21,35	16,06	79,61	549,80	0,09	3,31	74,20	198,30	249,84	67,00	1,86	
ДЕНЬ № 5														
№303	Каша вязкая рисовая	150	3,15	6,48	32,74	201,6	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	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80	
	ИТОГО:		14,37	17,94	74,95	519,40	0,61	4,48	75,90	96,54	264,28	82,57	5,01	
ДЕНЬ № 6														
№203	Макароны отварные с сыром	150/10	8,46	9,95	21,32	209,00	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81	
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№389	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80	
	ИТОГО:		10,89	10,26	63,72	388,80	0,55	4,00	28,57	37,64	82,47	32,64	4,16	
ДЕНЬ № 7														
№173	Молочная каша геркулесовая	200	8,31	13,12	37,63	303	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
№209	Яйца вареные	50	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	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	

ИТОГО:			15,32	18,10	76,18	527,60	0,75	0,90	140,00	74,07	338,08	166,96	7,83
ДЕНЬ № 8													
№53	Икра кабачковая (консервиров)	30	0,49	0,03	0,88	5,00	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78
№171	Каша вязкая рисовая	150	3,15	6,48	32,74	201,66	0,03	0,00	40,00	17,04	82,38	27,89	0,59
№290	Птица тушеная	50/50	8,8	7,22	1,9	108	0,04	0,35	0,00	29,52	76,93	14,06	0,61
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
ИТОГО:			14,21	13,95	66,11	446,46	0,62	8,46	40,00	89,05	229,17	77,44	5,33
ДЕНЬ № 9													
№223	Творожная запеканка	100	18,99	14,37	36,40	351,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08
	Молоко стуженное	20	1,70	1,60	11,20	66,00	0,01	0,10	14,58	20,08	17,46	3,50	0,09
№378	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ИТОГО:			20,76	15,99	62,60	477,00	0,12	3,53	98,78	310,10	333,06	50,44	1,58
ДЕНЬ № 10													
№53	Огурец консервированный	30	0,27	0,02	0,87	4,99	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
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
ИТОГО:			3,18	2,87	43,51	210,33	0,57	9,12	0,00	59,66	97,82	43,62	3,06
ИТОГО:			136,53	145,73	623,30	4 360,91	5,23	46,83	556,02	1 265,55	2 286,38	787,91	38,69

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; 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, медсестер диетических, специалистов общественного
 питания. Тутельян В.А., Гаширов М.М.Г., Батурич А.К., Игожина А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотинова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

