

УТВЕРЖДАЮ:

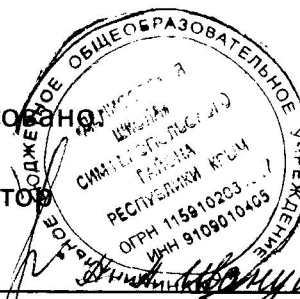
ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

 Е.Г.Никонорова

«28» марта 2022г.

Согласовано

Директор



«28» марта 2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием Симферопольского района республики Крым для учащихся 5-11кл., 10дневное (завтраки)

С использованием:

Сборник рецептур 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

Симферопольский район Республика Крым 2022г

Основное 10-дневное меню для школьников льготный завтрак с 12 лет и старше на 2022гг

Завтраки 5-11кл

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	т/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Завтрак												
№73	Овощи натуральные (по сезону)	60	1,63	4,31	9	80,28	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,86	0,44
№203	Макароны 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	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№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:		8,92	10,33	64,84	388,58	0,49	11,33	38,57	202,48	198,65	47,60	2,10
	ДЕНЬ № 2												
	Завтрак												
№173	Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	74,03	378,75	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	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№379	Кофейный напиток	200	3,02	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13
	ИТОГО:		20,25	23,89	100,64	594,95	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	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	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№386	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:		7,66	21,91	31,96	382,34	0,46	11,05	0,00	57,38	89,12	37,58	2,36
	ДЕНЬ № 4												
	Завтрак												
№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
№337	Молоко сгущенное	20	1,70	1,60	11,20	66,00	0,00	0,48	0,00	2,40	3,60	18,00	0,08
ПР№	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№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:		22,53	16,21	72,99	529,60	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 школьные соусом	80/20	9,75	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	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№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:		15,37	19,26	76,30	540,60	0,53	1,81	85,90	206,84	346,98	86,67	2,51
	ДЕНЬ № 6												
	Завтрак												

№203	Макаронь отварные с сыром	180/10	10,15	11,94	26,00	251,00	0,03	0,00	28,57	12,14	17,57	8,14	0,81
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	14,80	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:		12,05	12,18	51,59	365,60	0,43	2,83	28,57	35,54	76,77	23,74	1,61
	ДЕНЬ № 7												
	Завтрак												
№183	Молочная гречневая каша	250	10,38	16,4	47,03	378,75	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	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	14,80	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:		20,39	23,89	73,64	594,95	0,68	2,94	185,20	340,68	447,35	131,23	4,47
	ДЕНЬ № 8												
	Завтрак												
№291	Плов из птицы	250	31,83	19,03	42,9	470	0,08	4,52	14,60	34,76	131,50	40,53	1,48
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	14,80	13,20	0,44
№378	Чай с сахаром и 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:		35,12	20,60	69,19	603,60	0,52	5,85	24,60	170,56	259,10	69,13	2,33
	ДЕНЬ № 9												
	Завтрак												
№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
№337	Молоко сгущенное	20	1,70	1,60	11,20	66,00	0,00	0,48	0,00	2,40	3,60	18,00	0,08
№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:		22,21	17,32	63,50	498,00	0,11	3,91	84,20	292,42	319,20	64,94	1,57
	ДЕНЬ № 10												
	Завтрак												
№182	Молочная рисовая каша	250	7,12	12,91	51,13	350,00	0,14	1,17	58,00	162,56	241,51	36,51	0,97
№15	Сыр твердый	10	1,54	1,96	0	24	0,00	0,05	17,30	58,60	33,30	33,00	0,06
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	14,80	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:		11,95	16,44	77,42	507,60	0,58	2,55	85,30	356,96	402,41	98,11	1,88
	ИТОГО:		176,45	182,03	682,07	5 005,82	4,96	48,44	791,34	2 270,90	2 930,16	739,96	24,15

*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, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Пожогова А.В., Шарифетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

Пронумеровано и
прошнуровано

« » 20 г.
ка 3х мес

Е.Г.Никонорова

ФИО подпись