

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»

Л. С. Сафарян

« 09 » января 2023 год



Согласовано:

Директор

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуги по организации питания

в общеобразовательном учреждении для обучающихся

1- 4 классов (7-11лет) Полдники 2 смена (льготной категории)

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 2023 год

**Основное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет**

полдник 1-4класс

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
<b>ДЕНЬ № 1</b>						
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,59	3,27	41,8
№204	Макаронны отварные с сыром 150/10	160	10,82	12,73	27,28	267,52
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>14,14</b>	<b>15,56</b>	<b>55,94</b>	<b>421,92</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>						
№70	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,56	0,05	1,75	10,00
№303	Каша вязкая рисовая	150	3,54	7,29	36,83	226,87
№290	Птица тушеная в соусе 50/50	100	8,85	7,22	1,93	108,00
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,67	15,94	100,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>17,74</b>	<b>17,45</b>	<b>66,84</b>	<b>498,07</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,81	2,06	3,64	36,45
№210	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,10	231,72
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	114,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>13,89</b>	<b>22,30</b>	<b>44,02</b>	<b>435,37</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,53	13,26	33,60	324,00
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>18,19</b>	<b>13,35</b>	<b>65,61</b>	<b>456,80</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
№74	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,65	3,55	3,45	48,95
№303	Каша вязкая рисовая	150	3,54	7,29	36,83	226,87
№234	Биточки рыбные с соусом 80/20	100	8,6	7,00	12,00	145,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>14,63</b>	<b>18,08</b>	<b>77,67</b>	<b>533,42</b>

	<b>ДЕНЬ № 6</b>					
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,59	3,27	41,8
№204	Макаронные отварные с сыром 150/10	160	10,82	12,73	27,28	267,52
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№389	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>14,73</b>	<b>15,63</b>	<b>72,95</b>	<b>494,72</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>					
№183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,65	12,37	33,5	280,95
№209	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>480</b>	<b>15,66</b>	<b>17,35</b>	<b>72,05</b>	<b>511,15</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>					
№70	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
№ 259	Жаркое по домашнему	200	14,35	13,39	17,37	248,00
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>16,40</b>	<b>13,66</b>	<b>43,33</b>	<b>364,20</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>					
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,53	13,26	33,60	324,00
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>17,60</b>	<b>13,28</b>	<b>48,60</b>	<b>384,00</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>					
№ 7.46	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,57	2,67	2,31	35,70
№210	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,1	231,72
ПРН481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>380</b>	<b>13,65</b>	<b>22,91</b>	<b>42,68</b>	<b>434,62</b>
	<b>ИТОГО за 10 дней:</b>		<b>156,63</b>	<b>169,57</b>	<b>589,69</b>	<b>4 534,27</b>
	<b>Среднее за 1 день:</b>		<b>15,66</b>	<b>16,96</b>	<b>58,97</b>	<b>453,43</b>

\*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.

Пронумеровано и  
прошнуровано

« 09 » 01/2023 г.

Л.С. Сафарян  
ФИО Коммандант



*[Faint blue scribble]*