

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»

Кулинарная  
Компания

Дирекция по  
снабжению

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) Завтраки 1 смена

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 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Симферопольский район 2023 год

Основное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет

Завтраки 1-4кл

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	с	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
<b>ДЕНЬ № 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного						
№204	Макароны отварные с сыром 150/10	60		1,78	3,11	3,93	50,16
ПР481	Хлеб пшеничный	160		10,82	12,73	27,28	267,52
№14	Масло сливочное	30		1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	10		0,08	7,25	0,13	66,00
№338	Фрукты свежие (по сезону)	200		0,07	0,02	15,00	60,00
		100		0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>		<b>14,92</b>	<b>23,73</b>	<b>66,53</b>	<b>543,28</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
№173	Молочная каша геркулесовая						
№14	Масло сливочное	250		10,38	16,40	47,03	378,57
ПР481	Хлеб пшеничный	10		0,08	7,25	0,13	66,00
№379	Кофейный напиток с молоком	30		1,77	0,22	10,39	52,60
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	200		3,02	2,67	15,94	100,6
		15		0,02	1,43	11,2	37,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>		<b>15,27</b>	<b>27,97</b>	<b>84,69</b>	<b>635,27</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком						
№210	Омлет натуральный	60		0,98	2,47	4,37	43,74
ПР481	Хлеб пшеничный	120		11,15	19,86	2,10	231,72
№377	Чай с лимоном 200/7	30		1,77	0,22	10,39	52,60
№338	Фрукты свежие (по сезону)	207		0,13	0,02	15,20	62,00
		100		0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>517</b>		<b>14,43</b>	<b>22,97</b>	<b>41,86</b>	<b>437,06</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком						
ПР481	Хлеб пшеничный	120		17,53	13,26	33,60	324,00
№382	Какао с молоком	40		2,36	0,29	13,85	70,13
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	200		4,07	3,5	17,57	118,6
№338	Фрукты свежие (по сезону)	40		0,053	3,81	29,86	100,00
		100		0,4	0,4	9,8	47,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>		<b>24,36</b>	<b>17,45</b>	<b>74,82</b>	<b>559,73</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
№74	Салат из моркови с растительным маслом						
№303	Каша вязкая рисовая	60		0,78	4,26	4,14	58,74
№234	Биточки рыбные с соусом 80/20	150		3,54	7,29	36,83	226,87
ПР481	Хлеб пшеничный	100		8,6	7,00	12,00	145,00
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	35		2,06	0,25	12,12	62,36
№376	Чай с сахаром	15		0,02	1,43	11,2	37,5
		200		0,07	0,02	15,00	60,00

	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>15,07</b>	<b>20,25</b>	<b>91,29</b>	<b>590,47</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного					
№204	Макароны отварные с сыром 150/10	60	1,78	3,11	3,93	50,16
№14	Масло сливочное	160	10,82	12,73	27,28	267,52
ПР481	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№377	Чай с лимоном 200/7	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№338	Фрукты свежие (по сезону)	207	0,13	0,02	15,20	62,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>	<b>567</b>	<b>14,98</b>	<b>23,73</b>	<b>66,73</b>	<b>545,28</b>
	<b>Завтрак</b>					
№183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы					
№209	Яйца вареные	200	8,65	12,37	33,5	280,95
ПР 481	Хлеб пшеничный	50	5,08	4,60	0,28	63,00
№379	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	20	0,02	1,9	14,93	50,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,68</b>	<b>21,76</b>	<b>75,04</b>	<b>547,15</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70	Овощи натуральные ( по сезону)					
№ 259	Жаркое по- домашнему	60	0,48	0,06	1,02	6,00
ПР 481	Хлеб пшеничный	200	14,35	13,39	17,37	248,00
№378	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	13,85	70,13
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,71</b>	<b>15,09</b>	<b>48,14</b>	<b>405,13</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком					
ПР481	Хлеб пшеничный	130	18,99	14,36	36,40	351,00
№ 386	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	13,85	70,13
	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	21,96	149,4
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	50	0,066	4,76	37,33	125,00
№ 338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>26,86</b>	<b>24,31</b>	<b>119,34</b>	<b>742,53</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№174	Молочная рисовая каша					
№15	Сыр твердый (порционно)	250	7,14	12,91	51,13	350,00
ПР481	Хлеб пшеничный	15	3,48	4,42	0	54,00
№376	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	15	0,02	1,43	11,2	37,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>12,48</b>	<b>19,00</b>	<b>87,72</b>	<b>554,10</b>
	<b>ИТОГО за 10 дней:</b>		<b>175,76</b>	<b>216,26</b>	<b>756,16</b>	<b>5 560,00</b>
	<b>Среднее за 1 день:</b>		<b>17,58</b>	<b>21,63</b>	<b>75,62</b>	<b>556,00</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

