

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 (7-11 лет) Обеды 2смена

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 с 7-11 лет

2я смена

1-4кл обед

№ ТК по сборнику рецептов блюда	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
ДЕНЬ № 1						
№7.46	Овощи натуральные (по сезону)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
№ 88	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,41	3,96	6,32	71,80
№291	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,73	305,33
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
№ГР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ГР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	710	21,90	20,14	84,36	619,88
ДЕНЬ № 2						
№67	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	4,37	75,06
№96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом 60/30	90	14,09	7,39	6,09	147,25
№ 203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ГР	Кондитерские изделия	15	0,02	1,43	11,20	37,50
№ГР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ГР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	765	25,08	25,14	111,19	760,67
ДЕНЬ № 3						
№54-8з	Салат из капусты с морковью	60	1,00	6,1	5,8	81,5
№102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,60
№239	Тефтели рыбные с соусом 115/30	145	12,10	4,35	11,80	134,12
№128	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,98	172,85
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ГР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ГР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	805	23,16	24,35	94,17	708,22
ДЕНЬ № 4						
№ 54-13з	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6
№101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,60
№269	Биточки "Особые" (мясо птицы) с соусом 70/20	90	10,20	13,40	10,33	203,75
№303	Каша вязкая гречневая	150	4,57	5,00	20,51	145,50
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ГР	Кондитерские изделия	15	0,02	1,43	11,20	37,50
№ГР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ГР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	765	20,23	25,17	105,83	720,30
ДЕНЬ № 5						
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	210	1,44	3,94	8,75	83,00
№289	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
№ГР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ГР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	720	18,62	17,77	67,84	509,55

	ДЕНЬ № 6					
№54-8з	Салат из капусты с морковью	60	1,00	6,1	5,8	81,5
№96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
№ 268	Котлета с соусом (из мяса говядины)	95	9,95	11,89	10,86	192,37
№ 303	Каша вязкая рисовая	150	3,54	7,29	36,83	226,87
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	755	19,17	29,82	112,57	805,89
	ДЕНЬ № 7					
№ 54-13з	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6
№99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,20
№ 289	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248,00
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ПР	Кондитерские изделия	15	0,02	1,43	11,20	37,50
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	725	19,01	22,05	85,85	608,45
	ДЕНЬ № 8					
№7.46	Овощи натуральные (по сезону)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	210	1,44	3,94	8,75	83,00
№255	Печень по-строгановски 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185,00
№203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	770	23,70	26,67	85,03	706,46
	ДЕНЬ № 9					
№ 67	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06
№102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,60
№ 290	Птица тушеная в соусе 50/50	100	8,85	7,22	1,93	108,00
№ 303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,24	24,55	152,40
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	760	21,15	22,14	89,63	673,41
	ДЕНЬ № 10					
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	6,00
№88	ПЦи из свежей капусты и картофеля	200	1,41	3,96	6,32	71,80
№ 235	Шницель рыбный натуральный с соусом 105/35	140	12,89	10,15	11,44	189,00
№128	Картофельное пюре	150	3,10	9,50	17,98	172,85
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	ИТОГО:	800	20,39	24,21	82,25	640,80
	ВСЕГО за 10 дней:		212,41	237,46	918,72	6753,63
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		21,24	23,75	91,87	675,36
	*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.					

Пронумеровано и
прошнуровано

« 09 » 01 2023 г.

Л.С. Сафарян
ФИО Коммандант

