

УТВЕРЖДАЮ:

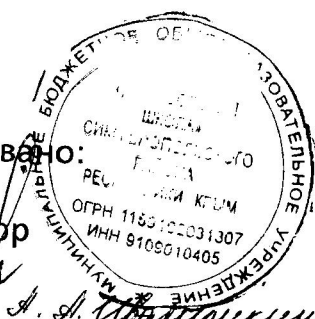
ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

 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 7-11 лет, 10дневное (полдни)

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 Республика Крым 2022г

Оповное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет на 2022гг

полдник 7-11 лет

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	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 (крупа в ассортименте)	150	8,85	9,55	39,86	280	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	200	3,02	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13
	ИТОГО:		22,49	19,66	68,12	535,60	0,79	1,65	60,00	193,01	420,78	185,08	6,02
	ДЕНЬ № 3												
№53	Овощи натуральные (по сезону)	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 сгущенное	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 (крупа в ассортименте)	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0,00	40,00	17,04	82,38	27,89	0,59
№234	Биточки школьные 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:		15,00	19,24	81,50	559,80	0,61	4,48	75,90	96,54	264,28	82,57	5,01
	ДЕНЬ № 6												
№203	Макароны отварные с сыром	150/10	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	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:		7,88	6,09	72,85	375,50	0,55	4,00	28,57	37,64	82,47	32,64	4,16
	ДЕНЬ № 7												
№173	Молочная каша (крупа в ассортименте)	200	8,31	13,12	37,63	303	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
№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	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	335,05	166,96	7,23
	ДЕНЬ № 8												
№53	Овощи натуральные (по сезону)	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 (крупа в ассортименте)	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 сгущенное	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	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	0,12	3,53	98,78	310,10	333,06	50,44	1,58
	ДЕНЬ № 10												
№53	Овощи натуральные (по сезону)	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:		140,91	146,45	642,91	4 462,14	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, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

1
Пронумеровано и
прошнуровано

«___» 20__ г.

№ 32 листа

Е.Г.Никонорова

ФИО

подпись