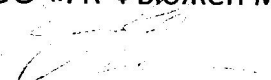


УТВЕРЖДАЮ:

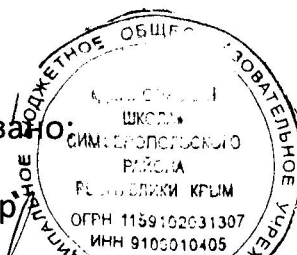
ООО «ГК Фьюжен менеджмент»


Е.Г.Никонорова

« 28 » марта 2022г.

Согласовано:

Директор




« 28 » марта 2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Симферопольского района республики Крым для учащихся 12 лет и старше , 10 ти дневное.(обеда)

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

Основное 10-дневное меню для школьников с 12 лет и старше 2022 год

с 12 лет льготный обед

	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
№67	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№ 95	Щи из капусты свежей	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,06	15,77	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82
№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
№389	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		38,95	24,52	107,14	809,96	1,18	43,92	14,60	167,01	327,30	126,93	10,06
	ДЕНЬ № 2												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	0,17	10,00	0,02	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
№ 111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	12,99	117,00	0,06	0,76	0,00	27,30	36,78	15,22	0,72
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	75/30	14,09	9,60	7,99	193,26	0,12	1,14	21,56	14,20	81,20	16,23	1,25
№203	Макароны отварные с маслом	180	6,54	6,93	36,54	234,85	0,07	0,00	34,28	14,56	45,08	9,76	0,97
№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
№338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		28,29	22,73	123,99	850,57	1,27	16,13	55,84	149,34	312,70	109,42	8,38
	ДЕНЬ № 3												
№45	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№115	Суп картофельный с бобовыми	250	5,89	4,25	19,50	140,00	0,11	8,25	0,10	29,20	67,57	27,27	1,12
№283	Тефтели рыбные с соусом	90/20	9,29	9,05	13,23	171,56	0,00	1,62	20,81	71,78	137,67	22,89	0,70
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№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
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		23,67	20,21	122,45	769,10	1,21	38,11	20,91	192,10	386,20	123,47	8,22
	ДЕНЬ № 4												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№115	Суп картофельный с крупой	250	14,43	4,80	1,71	51,25	0,00	0,75	0,00	22,00	12,50	5,50	0,20
№269	Биточки "Особые"	80	15,30	20,10	15,49	305,62	0,17	0,27	22,69	44,04	186,00	35,07	2,55
№125	Картофель отварной	180	3,45	6,78	23,97	180,00	0,06	24,72	0,00	23,40	72,27	34,82	1,40
№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
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		38,21	32,76	109,22	842,33	1,27	46,10	22,69	190,92	439,61	149,13	9,81
	ДЕНЬ № 5												
№73	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№289	Рагу из птицы	250	31,80	22,50	20,82	382,00	4,12	23,60	4,00	136,25	80,60	76,66	0,18
№407	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		37,61	27,43	85,81	722,46	5,20	55,77	4,00	259,03	271,08	161,84	8,92
	ДЕНЬ № 6												
№37	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,21	7,84	8,96	11,40	0,04	6,03	0,00	18,50	43,20	15,20	0,68
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,03	0,00	8,27	32,40	12,38	0,51

№291	Птица тушенная в соусе												
№171	Каша вязкая (крупа в ассортименте)	180	10,36	11,27	65,16	422,4	0,17	1,15	65,76	176,48	265,23	53,20	2,84
№407	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		37,67	48,42	147,26	1039,76	1,29	31,01	65,76	290,45	619,97	155,93	13,97
	ДЕНЬ № 7												
№52	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,21	7,84	8,96	11,40	0,04	6,03	0,00	18,50	43,20	15,20	0,68
№99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,30	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77
№289	Рагу из птицы	250	31,80	22,50	20,82	382,00	4,12	23,60	4,00	136,25	80,60	76,66	0,18
№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
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		38,56	36,42	101,09	765,91	5,23	50,83	4,00	241,58	279,67	154,50	6,72
	ДЕНЬ № 8												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,72	54,60	26,12	1,23
№255	Печень по-строгановски	125	20,13	6,88	2,75	153,75	0,15	4,41	0,00	46,05	2,36	13,47	5,78
№ 203	Макароны отварные с маслом	180	6,54	6,93	36,54	234,85	0,07	0,00	34,28	14,56	45,08	9,76	0,97
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		32,84	19,72	106,46	749,81	1,32	38,72	34,28	193,33	248,84	113,63	15,74
	ДЕНЬ № 9												
№52	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,21	7,84	8,96	11,40	0,04	6,03	0,00	18,50	43,20	15,20	0,68
№115	Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,50	140,00	0,11	8,25	0,00	29,20	67,50	27,27	1,13
№ 291	Птица тушенная в соусе	75/50	13,28	10,84	2,90	162,00	0,05	0,35	37,62	29,52	96,16	14,06	0,61
№ 171	Каша вязкая (крупа в ассортименте)	180	7,69	10,33	44,12	300,36	0,14	0,00	45,00	32,00	176,00	56,46	1,84
№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
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		32,40	34,29	141,78	909,22	1,34	25,36	82,62	179,50	508,50	167,20	9,10
	ДЕНЬ № 10												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№95	Щи из свежей капусты	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,06	15,77	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82
№258	Шницель рыбный с соусом	90/30	16,08	7,42	10,80	175,50	0,07	0,48	20,80	62,00	139,92	31,32	1,11
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№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
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		27,16	18,67	100,84	685,74	1,23	47,59	20,80	202,19	366,88	129,61	10,18
	ВСЕГО:		335,36	285,17	1146,04	8144,86	20,53	393,54	325,50	2065,45	3760,75	1391,66	101,09
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		33,54	28,52	114,60	814,49	2,05	39,35	32,55	206,55	376,07	139,17	10,11

*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., 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.

Пронумеровано и
прошнуровано

« » 20 г.

Е.Г. Никонорова

Е.Г. Никонорова

ФИО

подпись