

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 1 смена (льготной категории)

С использованием :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017 г., 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**

**1-4классы обед**

№ ТК по сборнику рецептов блюда	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
<b>ДЕНЬ № 1</b>						
№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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>22,30</b>	<b>20,54</b>	<b>94,16</b>	<b>666,88</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>						
№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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>25,46</b>	<b>24,11</b>	<b>109,79</b>	<b>770,17</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
№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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>23,56</b>	<b>24,75</b>	<b>103,97</b>	<b>755,22</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
№ 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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>20,61</b>	<b>24,14</b>	<b>104,43</b>	<b>729,80</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
№70	Овощи натуральные ( по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
№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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>19,08</b>	<b>18,17</b>	<b>77,52</b>	<b>555,35</b>

	<b>ДЕНЬ № 6</b>					
№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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>855</b>	<b>19,57</b>	<b>30,22</b>	<b>122,37</b>	<b>852,89</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>					
№ 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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>19,39</b>	<b>21,02</b>	<b>84,45</b>	<b>617,95</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>					
№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	13,26	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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>24,10</b>	<b>27,07</b>	<b>104,57</b>	<b>753,46</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>					
№ 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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>21,55</b>	<b>22,54</b>	<b>99,43</b>	<b>720,41</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>					
№70	Овощи натуральные ( по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
№88	Щи 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
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>20,85</b>	<b>24,61</b>	<b>91,93</b>	<b>687,80</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>		216,47	237,17	992,62	7109,93
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		21,65	23,72	99,26	710,99
	*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.					