

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

Е.Г.Никонорова

« 28 » марта 2022г.

Согласовано:

Директор

ИМЕНИ АБРАМА
ГЕОРГИЯ
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО

« 28 » марта 2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием Симферопольского района республики Крым для учащихся 7-11лет (завтрак) 10дневное

С использованием :

Сборник рецептов 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 завтрак с 7-11 лет на 2022гг

Завтраки 1-4кл

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ № 1													
Завтрак													
№73	Овощи натуральные (по сезону)	50	1,35	3,59	7,26	66,9	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,86	0,44
№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
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,00	40,00	2,40	0,00	3,00	0,02
№378	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№338	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			13,23	21,53	75,10	549,50	0,52	21,33	78,57	220,88	209,65	59,60	4,32
ДЕНЬ № 2													
Завтрак													
№173	Молочная каша геркулесовая	200	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,00	40,00	2,40	0,00	3,00	0,02
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№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
Пр	Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ИТОГО:			13,20	24,69	75,29	559,70	0,62	2,26	123,80	287,05	360,01	101,02	2,55
ДЕНЬ № 3													
Завтрак													
№53	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,98	2,47	4,37	43,74	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
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№386	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
№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
ИТОГО:			8,06	22,31	41,76	429,34	0,49	21,05	0,00	73,38	100,12	46,58	4,56
ДЕНЬ № 4													
Завтрак													
№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
ПРН№	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№382	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	0,06	1,58	24,40	152,20	124,00	21,34	0,47
ИТОГО:			26,53	19,69	75,56	588,20	0,52	4,16	98,60	327,22	385,20	84,08	2,07
ДЕНЬ № 5													
Завтрак													
№303	Каша вязкая (крупа в ассортименте)	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0,00	40,00	17,04	83,38	27,80	0,59
№234	Биточки рыбные с соусом	80/20	9,75	11,24	11,62	186	0,058	0,48	35,90	54,00	137,00	30,18	1,07
ПРН481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пр	Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№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:			16,84	22,02	88,40	599,10	0,53	1,81	94,90	207,07	347,21	86,67	2,74
ДЕНЬ № 6													
Завтрак													
№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

№11	Чай с сахаром и лимоном	100	0,00	0,00	10,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№378	Чай с сахаром и лимоном	300	0,00	0,00	15,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	1,00	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,40
ИТОГО:			0,40	0,40	14,80	6,00	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,40
ДЕНЬ № 7													
Завтрак													
№183	Молочная каша геркулесовая	300	0,31	13,17	37,63	303	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
№209	Яйцо вареное	1	0,03	1,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР№181	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№379	Кофейный напиток	300	0,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13
ПР	Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ИТОГО:			0,84	22,04	75,44	556,70	0,68	2,94	194,20	340,91	447,58	131,23	4,70
ДЕНЬ № 8													
Завтрак													
№73	Овощи натуральные (по сезону)	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,86	0,44
№291	Плов из птицы	200	25,47	15,23	34,33	376	0,08	4,52	14,60	34,76	131,50	40,53	1,48
ПР№181	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			30,79	21,51	79,14	636,88	0,57	25,85	24,60	241,10	303,58	88,99	4,97
ДЕНЬ № 9													
Завтрак													
№223	Творожная закуска	100	18,99	14,37	36,40	351,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08
	Молоко стуженное	20	1,70	1,60	11,20	66,00	0,01	0,10	14,58	20,08	17,46	3,50	0,09
ПР№181	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№382	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	0,06	1,60	40,00	236,00	192,00	32,00	0,20
ИТОГО:			26,53	19,69	75,56	588,20	0,54	3,80	128,78	428,70	467,06	80,24	1,81
ДЕНЬ № 10													
Завтрак													
№182	Молочная рисовая каша	200	5,70	10,33	10,90	280,00	0,14	1,17	58,00	162,56	241,51	36,51	0,97
№15	Сыр твердый (порционно)	15	2,32	2,95	0	36	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	50,00	0,10
ПР181	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№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
ПР	Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ИТОГО:			11,33	16,28	48,39	487,10	0,58	2,57	103,00	386,59	419,34	115,11	2,15
ИТОГО:			175,23	205,58	702,28	5 455,62	5,53	98,85	929,42	2 592,44	3 158,72	835,20	33,77

*Сборник рецептур 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., Погочева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким Н.И., Шагурная Н.В., Керимова М.Л. 2014г.

Пронумеровано и
прошнуровано

« 28 » 03 2012г.

Е.Г.Никонорова

ФИО

подпись

