

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»



Л. С. Сафарян

« 05 » декабря 2022 год

Согласовано:



Директор

А. Луцки

« 05 » декабря 2022 год

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуги по организации питания

в общеобразовательном учреждении для обучающихся

5-11 классов (с 12 лет и старше) Завтраки 1 смена (льготной категории)

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 2022 год

**Основное 10-дневное меню для школьников льготный завтрак с 12 лет и старше на 2022-2023гг**

**Завтраки 5-11кл**

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
<b>ДЕНЬ № 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,59	3,27	41,8
№203	Макаронны отварные с сыром 180/10	190	12,84	15,40	32,39	317,68
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>470</b>	<b>16,16</b>	<b>18,23</b>	<b>61,05</b>	<b>472,08</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
№173	Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	74,03	378,57
№209	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,67	15,94	100,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>20,25</b>	<b>23,89</b>	<b>100,64</b>	<b>594,77</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,74
№210	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,10	231,72
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№377	Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>417</b>	<b>14,03</b>	<b>22,57</b>	<b>32,06</b>	<b>390,06</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,53	13,26	33,60	324,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>19,37</b>	<b>13,50</b>	<b>58,99</b>	<b>436,60</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
№74	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,65	3,55	3,45	48,95
№303	Каша рисовая вязкая	180	4,24	8,74	44,19	272,24
№234	Биточки рыбные соусом 80/20	100	8,6	7,00	12,00	145,00
ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,25	12,12	62,36
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>15,62</b>	<b>19,56</b>	<b>86,76</b>	<b>588,55</b>

	<b>ДЕНЬ № 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,59	3,27	41,80
№203	Макароны отварные с сыром 180/10	190	12,84	15,40	32,39	317,68
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№377	Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>477</b>	<b>16,22</b>	<b>18,23</b>	<b>61,25</b>	<b>474,08</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19
№209	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>20,83</b>	<b>22,95</b>	<b>68,49</b>	<b>567,39</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70	Овощи натуральные ( по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	6,00
№259	Жаркое по домашнему	250	17,93	16,73	21,71	310,00
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	10,39	70,13
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>20,78</b>	<b>17,10</b>	<b>48,24</b>	<b>446,13</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,53	13,26	33,60	324,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>17,60</b>	<b>13,28</b>	<b>48,60</b>	<b>436,60</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№174	Молочная рисовая каша	250	7,14	12,91	51,13	350,00
№15	Сыр твердый	10	1,54	1,96	0	24,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>10,52</b>	<b>15,11</b>	<b>76,52</b>	<b>486,60</b>
	<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>171,38</b>	<b>184,42</b>	<b>642,60</b>	<b>4 892,86</b>
	<b>Среднее за 1 день :</b>		<b>17,14</b>	<b>18,44</b>	<b>64,26</b>	<b>489,29</b>
	*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М.П.,Тутельян В.А.					

Пронумеровано и  
прошнуровано

« 05 » 12 2022 г.

Л. С. Сафарян  
ФИО Комп. подпись



