

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «ГК Фьюжен
менеджмент»

Милов А.Н./

«18» сентября 2022 г



СОГЛАСОВАНО

Директор



/Э.В.Польняк/

2022 г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячего питания в образовательных учреждениях
Симферопольского района Республики Крым для учащихся 7-11 лет, 10-ти дневное.

Обед для детей льготной категории 7-11 лет, 1 смена.

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)

Основное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2022 год

7-11 лет льготный обед

	Наименование блюда	Выход с 7-11	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№ 95(2)	Щи со метаной	200/10	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№244	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,16	32,50	396,00	0,05	0,34	0,00	28,92	206,00	42,60	2,86
№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	Фрукт свежий (яблоко)	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	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		27,61	23,84	98,61	742,91	0,49	32,21	0,00	117,12	333,00	102,20	10,18
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№ 111	Суп с макар изделия	200	1,91	4,06	10,38	93,60	0,04	0,76	0,00	21,84	3,42	12,00	0,58
№305	Котлета рубленая из птицы с оусом	60/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14
№175	Рагу овощное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№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 (мандарин)	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	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		24,56	18,28	108,00	719,91	0,68	38,48	48,60	122,38	274,04	107,02	7,45
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№115	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№283	Тефтели рыбные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,00	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№128	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№352	Кисель из свежих яблок	200	0,11	0,10	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	11,46	6,62	3,64	0,56
№338	Фрукт свежий (банан)	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	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		21,28	17,43	113,46	721,71	0,52	31,55	18,50	140,05	295,39	89,62	6,36
	ДЕНЬ № 4												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№115	Суп картофельный с крупой гречневой	200	11,55	3,84	1,37	41,00	0,00	0,60	0,00	17,60	10,00	4,40	0,16
№269	Биточки "Особые"	70	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,50	0,05	25,62	0,00	88,12	60,23	35,20	1,25
№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 (груши)	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	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		30,48	23,93	95,05	689,16	0,55	42,38	15,13	202,36	305,02	114,34	5,47

	ДЕНЬ № 5												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	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	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	109,00	64,50	61,33	0,18
№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 (яблоки)	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	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		31,95	23,02	85,12	741,41	3,73	46,67	3,20	197,58	195,98	124,13	7,82
	ДЕНЬ № 6												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№246	Гуляш из говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
№171	Каша рисовая вязкая	150	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,80	147,07	221,03	44,33	2,37
№407	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
№338	Фрукты свежие (яблоки)	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	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		28,81	30,42	128,28	886,91	0,59	27,84	54,80	226,09	451,79	116,41	11,44
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,20	0,06	8,30	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
№342	Рагу из птицы	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	109,00	64,50	61,33	0,18
№342	Компот из яблок 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 (мандарины)	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	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		31,94	23,23	91,36	764,41	3,74	43,33	3,20	185,86	194,72	116,97	5,61
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№128	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№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
№338	Фрукты свежие (груши)	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	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		23,01	21,05	93,48	690,81	0,68	42,67	5782,00	128,44	396,73	90,18	13,05
	ДЕНЬ № 9												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№115	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№246/139	Говядина тушеная с капустой	200	17,83	21,60	22,50	357,00	0,16	46,12	0,00	90,25	172,14	46,12	2,36
№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 (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,30
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		28,10	26,17	109,62	797,91	0,64	68,70	0,00	180,89	336,04	119,30	7,82
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№95	Щи со сметаной	200/10	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№258	Шницель рыбный с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№128	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№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
№338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,30
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		24,81	16,08	97,21	644,81	0,55	38,73	18,50	149,98	277,31	97,42	8,72
	ВСЕГО:		272,55	223,45	1020,19	7399,95	12,17	412,56	5943,93	1650,75	3060,02	1077,59	83,92
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		27,25	22,35	102,02	740,00	1,22	41,26	594,39	165,08	306,00	107,76	8,39

*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.