

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

К.Р.Хамидулин

«13» *октября* 2021г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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. (ГОО ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590, Таблица №2

Симферопольский район Республика Крым 2021

Основное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2021-2022 учебный год

обед

Обед													
	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва		
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№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
№305	Птица тушеная	50/50											
№353(2)	Каша гречневая вязкая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№349	Сок небрендилованный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№1Р481	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
№1Р481	Хлеб ржаной	20	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		16,10	16,08	104,56	633,59	0,51	14,42	0,00	50,86	310,46	195,50	21,43
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№285	Шницель рыбный рубленый	80	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофельное пюре	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№1Р481	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
№1Р481	Хлеб ржаной	20	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Туттилай	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,00
	ИТОГО:		25,95	20,75	117,75	776,54	0,64	48,56	47,10	143,69	342,96	132,57	26,43
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№115(2)	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
№260	Гуляш (говядина)	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	22,03	22,03	3,06
№353(1)	Каша перловая	150	3,06	5,52	11,83	115,50	0,11	25,62	0,00	88,10	31,27	1,24	0,98
№407	Сок небрендилованный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№1Р481	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
№1Р481	Хлеб ржаной	20	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		28,11	29,94	83,38	728,09	0,58	41,13	0,00	162,69	187,96	94,85	21,40
	ДЕНЬ № 4												
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№304	Рагу из птицы	230	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	109,50	64,50	61,33	180,33
№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
№1Р481	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
№1Р481	Хлеб ржаной	20	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Туттилай	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,00
	ИТОГО:		34,71	25,09	116,49	894,69	3,77	40,20	3,20	1166,26	237,20	153,37	204,59
	ДЕНЬ № 5												
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№227	Рыба припущенная	55	9,51	4,88	0,46	84,00	0,05	0,43	0,43	19,85	103,89	15,77	0,43
№175	Рагу из овощей	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17

3342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№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	20	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		18,90	18,87	89,96	626,54	0,59	34,48	29,03	108,76	310,95	112,63	17,19
ДЕНЬ № 6													
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№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	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
№255	Печень по-строгановски	50/50	15,60	11,23	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№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 Тушляки	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00
№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	20	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,98	24,77	126,84	866,04	0,69	26,76	5782,00	92,62	421,06	118,72	29,87
ДЕНЬ № 7													
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№ 290	Птица тушеная	50/50	31,01	33,24	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
№353(2)	Каша пшеничная вязкая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	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	20	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		46,95	47,50	121,45	887,64	0,57	17,28	66,27	124,29	398,93	221,57	23,03
ДЕНЬ № 8													
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	200	2,20	1,80	16,40	90,00	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
№283	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,76	5,75	3,80	116,00	0,10	6,45	5,74	36,95	32,87	37,28	0,77
№360	Картофельное пюре	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	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	20	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		21,75	17,44	93,27	635,74	0,68	41,66	34,34	107,26	238,03	134,32	19,10
ДЕНЬ № 9													
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№113	Суп-лапша по-домашнему	200	1,56	5,40	6,23	85,30	0,03	11,32	0,00	41,30	39,52	13,50	0,53
№ 256	Мясо тушеное	50/50	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	21,23	159,35	23,06	2,45
№353(2)	Каша рисовая вязкая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№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
№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	20	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тушляки	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00
	ИТОГО:		32,42	33,69	133,30	976,64	0,55	26,22	0,00	125,25	521,44	242,61	30,90
ДЕНЬ № 10													
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№155	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90

6342	Рагу из птицы	230	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
6407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
6481	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
6481	Хлеб ржаной	20		0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:		34,11	24,50	83,68	751,69	3,74	33,47	3,20	1147,78	199,16	132,91	197,69
	ВСЕГО:		288,98	258,63	1070,68	7777,20	12,32	324,18	5965,14	3229,46	3168,15	1539,05	591,63
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		28,90	25,86	107,07	777,72	1,23	32,42	596,51	322,95	316,82	153,91	59,16

*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., Плотнокова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.