

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «ГК Фьюжен менеджмент»


К.Р.Хамидулин

« 15 » Октябрь 2021г.

Согласовано:

Директор



« 13 » Октябрь 2021г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Симферопольского района республики Крым для учащихся 12 лет и старше, 10 ти дневное.(обеда)

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. (ГБОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590, Таблица №2

Симферопольский район Республика Крым 2021г

Основное 10-дневное меню для школьников с 12 лет и старше 2021-2022 учебный год

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 и старше лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№290	Птица тушенная	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 гречневая вязкая	180	10,80	9,18	49,00	316,80	0,14	0,00	0,00	19,74	244,72	163,00	6,07
№349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ПР481	Хлеб ржаной	35	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:		49,69	54,37	153,30	1076,72	0,35	29,17	66,28	145,76	462,69	244,02	19,07
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№95(2)	Щи из свежей капусты	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,08	19,73	0,00	61,56	61,25	27,66	1,04
№285	Шницель рыбный рубленый	80	13,70	7,00	3,70	132,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофельное пюре	180	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 свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	1,05
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	35	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
338 Туттилан	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,44
	ИТОГО:		26,30	24,17	105,08	757,30	0,41	48,33	47,10	204,31	387,50	133,65	7,25
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
№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 вязкая	180	3,06	5,52	11,83	115,50	0,11	25,62	0,00	88,10	31,27	1,24	0,98
№407	Сок небрендированный	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	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	35	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		32,27	32,71	102,22	847,16	0,40	47,50	0,00	214,35	256,87	109,25	11,25
	ДЕНЬ № 4												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	0,11	8,30	0,00	29,20	67,57	27,27	1,13
№304	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	10,95	64,50	61,33	18,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№ПР481	Хлеб ржаной	35	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
338 Туттилан	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	9,18	16,00	11,00	9,00

	ИТОГО:		33,83	27,73	92,42	817,27	3,48	146,83	3,21	115,67	226,91	128,14	30,52
	ДЕНЬ № 5												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,99	6,24	11,43	119,06	0,10	12,98	0,00	43,56	61,60	25,94	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	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,90	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	35	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		19,96	24,09	81,60	644,25	0,40	43,85	32,18	129,45	266,01	167,59	36,06
	ДЕНЬ №6												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№246	Макароны отварные	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47
№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	0,90	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
338 Тушляки	Фрукты свежие	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	35	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		33,30	29,75	119,59	893,93	0,44	46,30	5782,02	102,40	470,93	106,26	27,98
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,51	6,36	14,98	134,06	0,11	10,48	0,00	36,44	70,91	30,23	1,16
№ 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
№53(2)	Каша пшеничная вязкая	180	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	40	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	35	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		48,58	52,33	131,04	975,82	0,66	21,88	66,27	154,83	445,46	227,24	12,13
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	250	3,30	2,70	24,00	135,00	0,10	9,90	0,00	32,04	67,17	27,33	1,05
№283	Рыба тушеная	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	180	3,20	5,87	20,25	151,20	0,18	21,32	29,20	20,20	80,23	29,78	1,19
№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	40	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	35	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		23,72	20,96	104,47	718,91	0,75	48,32	34,94	152,49	280,17	140,49	8,39
	ДЕНЬ №9												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№113	Суп-лапша по-домашнему	250	1,86	6,14	7,61	95,31	0,05	12,35	0,00	44,85	41,98	18,60	0,73
№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

в353(2)	Каша рисовая вязкая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
в349	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
в1Р481	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
в1Р481	Хлеб ржаной	35	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
338 Туттильян	Фрукты свежие	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
	ИТОГО:		31,78	36,34	117,04	928,77	0,56	19,91	0,00	162,68	527,20	233,05	11,02
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
в70-75	Овощи по сезону	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
в155	Суп картофельный с горохом	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
в342	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
в407	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
в1Р481	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
в1Р481	Хлеб ржаной	35	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		38,82	28,19	94,89	842,02	3,81	39,84	3,20	1194,86	248,88	141,53	187,12
	ВСЕГО:		338,26	330,63	1101,65	8502,16	11,25	491,91	6035,20	2576,81	3572,60	1631,21	350,78
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		33,83	33,06	110,16	850,22	1,13	49,19	603,52	257,68	357,26	163,12	35,08