

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

/Милов А.Н./

« 4 » сентябрь 2022 г



**СОГЛАСОВАНО**

Директор

/Э.В.Польняк/

« 4 » сентябрь 2022 г



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячего питания в образовательных учреждениях Симферопольского района Республики Крым для учащихся 12 лет и старше, 10-ти дневное.

Завтрак для детей льготной категории 11-17 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)

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

Завтраки 5-11кл

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ № 1</b>													
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
№203	Макарони отварные с сыром	180/10	5,45	5,78	30,45	195,70	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,76</b>	<b>11,84</b>	<b>73,55</b>	<b>450,50</b>	<b>0,49</b>	<b>11,33</b>	<b>38,57</b>	<b>202,48</b>	<b>198,65</b>	<b>47,60</b>	<b>2,10</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>													
Завтрак													
№173	Молочная каша геркулесовая	250	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
№209	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,71</b>	<b>20,79</b>	<b>72,33</b>	<b>560,12</b>	<b>0,65</b>	<b>2,26</b>	<b>174,80</b>	<b>306,42</b>	<b>436,58</b>	<b>102,82</b>	<b>3,30</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>													
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	0,98	2,47	4,37	43,74	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,25</b>	<b>5,36</b>	<b>42,42</b>	<b>243,00</b>	<b>0,46</b>	<b>11,05</b>	<b>0,00</b>	<b>57,38</b>	<b>89,12</b>	<b>37,58</b>	<b>2,36</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>													
Завтрак													
№223	Творожная запеканка	160	17,82	12,14	56,19	406,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08
№337	Повидло яблочное	20	0,10	0,00	14,32	58,00	0,00	0,48	0,00	2,40	3,60	18,00	0,08
ПР№	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,60</b>	<b>13,89</b>	<b>104,89</b>	<b>638,52</b>	<b>0,51</b>	<b>3,91</b>	<b>84,20</b>	<b>301,62</b>	<b>354,00</b>	<b>78,14</b>	<b>2,01</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>													
Завтрак													
№303	Каша рисовая вязкая	180	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0,00	40,00	17,04	82,38	27,89	0,59
№234	Биточки рыбные с соусом	80/20	9,45	11,24	11,62	186	0,058	0,48	35,90	54,00	137,00	30,18	1,07
ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,57	118,60	0,06	1,58	24,40	152,20	124,00	21,34	0,47
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,46</b>	<b>22,92</b>	<b>86,96</b>	<b>640,12</b>	<b>0,54</b>	<b>2,06</b>	<b>100,30</b>	<b>232,44</b>	<b>378,18</b>	<b>92,61</b>	<b>2,57</b>
<b>ДЕНЬ № 6</b>													
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

№203	Макароны отварные с сыром	180/10	5,45	5,78	30,45	195,70	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ПРН№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№378	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,37</b>	<b>10,51</b>	<b>72,85</b>	<b>431,50</b>	<b>0,45</b>	<b>12,83</b>	<b>28,57</b>	<b>90,08</b>	<b>110,25</b>	<b>34,60</b>	<b>2,05</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№183	Молочная гречневая каша	250	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
№209	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ПРН№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,49</b>	<b>20,66</b>	<b>79,86</b>	<b>592,12</b>	<b>0,68</b>	<b>2,94</b>	<b>185,20</b>	<b>340,68</b>	<b>447,35</b>	<b>131,23</b>	<b>4,47</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№291	Плов из птицы	250	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,60	34,76	131,50	40,53	1,48
ПРН№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,39</b>	<b>9,60</b>	<b>61,18</b>	<b>403,52</b>	<b>0,52</b>	<b>5,85</b>	<b>24,60</b>	<b>170,56</b>	<b>259,10</b>	<b>69,13</b>	<b>2,33</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№223	Творожная запеканка	160	17,82	12,14	56,19	406,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08
№327	Соус молочный сладкий	30	0,58	135,00	2,96	39,96	0,01	0,10	14,58	20,08	17,46	3,50	0,09
ПРН№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,08</b>	<b>148,89</b>	<b>93,53</b>	<b>620,48</b>	<b>0,52</b>	<b>3,53</b>	<b>98,78</b>	<b>319,30</b>	<b>367,86</b>	<b>63,64</b>	<b>2,02</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№182	Молочная пшеничная каша	250	7,31	10,98	49,18	325,00	0,14	1,17	58,00	162,56	241,51	36,51	0,97
№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
ПРН481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,07</b>	<b>19,98</b>	<b>83,69</b>	<b>565,52</b>	<b>0,58</b>	<b>2,50</b>	<b>108,00</b>	<b>300,76</b>	<b>369,11</b>	<b>68,11</b>	<b>1,84</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>163,18</b>	<b>284,44</b>	<b>771,26</b>	<b>5 145,40</b>	<b>5,40</b>	<b>58,26</b>	<b>843,02</b>	<b>2 321,72</b>	<b>3 010,20</b>	<b>725,46</b>	<b>25,06</b>

\*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.