

Новоселова



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

/Миров А.Н./

«18» января 2022 г

СОГЛАСОВАНО

Директор



/Э.В.Польняк/

«18» января 2022 г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячего питания в образовательных учреждениях Симферопольского района Республики Крым для учащихся 11-17 лет, 10-ти дневное.

Обед для детей льготной категории 11-17 лет, 1 смена.

С использованием:

Сборник рецептур 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 12 лет и старше 2022 год

с 12 лет льготный обед

	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
№67	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,40	10,00	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№ 95	Щи со сметаной	250/10	2,75	4,50	8,00	82,50	0,06	15,77	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82
№244	Плов из отварной говядины	250	25,50	23,83	40,63	495,00	0,06	0,43	0,00	36,15	258,33	53,33	3,58
№389	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
№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
№ПР481	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		36,47	39,72	130,17	1054,30	1,16	39,83	0,00	168,40	454,13	139,73	12,16
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	0,17	10,00	0,02	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
№ 111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	12,99	117,00	0,06	0,76	0,00	27,30	36,78	15,22	0,72
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	75/30	14,09	9,60	7,99	193,26	0,12	1,14	21,56	14,20	81,20	16,23	1,25
№175	Рагу овощное	180	3,46	6,79	24,01	180,00	0,19	24,74	34,32	23,43	95,73	34,80	1,40
№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	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		28,22	23,04	131,22	899,96	1,38	40,87	55,88	158,21	363,35	134,46	8,81
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
№45	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,32	3,24	6,46	60,40	0,02	17,00	0,00	24,90	28,30	15,00	0,47
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,89	4,25	19,50	140,00	0,11	8,25	0,10	29,20	67,57	27,27	1,12
№283	Тефтели рыбные с соусом	90/20	9,29	9,05	13,23	171,56	0,00	1,62	20,81	71,78	137,67	22,89	0,70
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№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	Фрукты свежие (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	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		27,39	23,79	144,13	928,34	1,18	46,41	20,91	183,08	373,52	117,44	7,48
	ДЕНЬ № 4												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,70	0,00	1,80	12,00	0,02	4,90	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
№115	Суп картофельный с крупой гречневой	250	14,43	4,80	1,71	51,25	0,00	0,75	0,00	22,00	12,50	5,50	0,20
№269	Биточки "Особые"	80	15,30	20,10	15,49	305,62	0,17	0,27	22,69	44,04	186,00	35,07	2,55
№139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	0,06	30,74	0,00	105,74	72,27	42,24	1,50
№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 (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	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		41,58	33,00	119,26	907,17	1,25	47,39	22,69	259,06	426,41	151,02	9,59
	ДЕНЬ № 5												
№73	Овощи натуральные (по сезону)	100	2,73	7,18	14,54	133,80	0,04	4,67	0,00	90,90	55,80	18,10	0,74

№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	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	250	31,80	22,50	20,82	382,00	4,12	23,60	4,00	136,25	80,60	76,66	0,18
№407	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	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		42,79	35,01	118,36	950,50	5,20	50,81	4,00	318,73	283,68	160,41	8,84
	ДЕНЬ № 6												
№53	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,64	4,12	7,29	72,90	0,05	6,80	0,00	28,30	41,61	18,39	1,35
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,03	0,00	8,27	32,40	12,38	0,51
№246	Гуляш из говядины	75/50	20,04	21,12	4,90	246,00	0,02	1,80	0,00	35,40	175,54	30,40	3,00
№171	Каша рисовая вязкая	180	10,36	13,27	65,16	422,4	0,17	1,15	65,76	176,48	265,23	53,20	2,84
№407	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	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		41,11	45,15	165,35	1205,50	1,29	31,78	65,76	300,25	618,38	159,12	14,64
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№52	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,48	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,40	40,60	20,60	1,32
№99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,30	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77
№289	Рагу из птицы	250	31,80	22,50	20,82	382,00	4,12	23,60	4,00	136,25	80,60	76,66	0,18
№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	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	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		41,84	35,04	120,15	951,55	5,20	51,45	4,00	258,48	277,07	159,90	7,36
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	0,17	10,00	0,02	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,72	54,60	26,12	1,23
№255	Печень по-строгановски	125	20,13	6,88	2,75	153,75	0,15	4,41	0,00	46,05	2,36	13,47	5,78
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№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 (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	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		33,51	19,05	113,90	789,48	1,28	40,30	0,00	178,51	215,72	110,23	15,04
	ДЕНЬ № 9												
	Обед												
№67	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,40	10,00	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№115	Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,50	140,00	0,11	8,25	0,00	29,20	67,50	27,27	1,13
№246/139	Говядина тушеная с капустой	250	22,29	27,00	28,22	446,20	0,20	57,66	0,00	112,82	215,60	57,66	2,95
№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 (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	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39

	ИТОГО:		36,92	42,73	141,07	1111,00	1,35	86,27	0,00	243,50	451,94	158,67	9,74
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
№73	Овощи натуральные (по сезону)	100	2,73	7,18	14,54	133,80	0,04	4,67	0,00	90,90	55,80	18,10	0,74
№95	ПШ со сметаной	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,06	15,77	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82
№258	Пшнцель рыбный с соусом	90/30	16,08	7,42	10,80	175,50	0,07	0,48	20,80	62,00	139,92	31,32	1,11
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№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 (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	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№ПР481	Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		32,34	26,25	133,39	913,78	1,23	42,63	20,80	261,89	379,48	128,18	10,10
	ВСЕГО:		362,16	322,78	1317,00	9711,58	20,52	477,74	194,04	2330,11	3843,68	1419,16	103,75
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		36,22	32,28	131,70	971,16	2,05	47,77	19,40	233,01	384,37	141,92	10,38

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. И.; 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., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.