

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

Е.Г.Никонорова

« _____ » _____ 2022г.



« 22 » марта 2022г

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.(обедаы)

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 ПГПУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Симферопольский район Республика Крым 2022г

с 12 лет льготный обед

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

№	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Эд ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ № 1														
№67	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82	
№95	Щи из капусты свежей	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,06	15,77	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82	
№291	Плов из птицы	250	31,83	19,03	42,9	470	0,08	4,52	14,60	24,76	131,50	40,53	1,48	
№389	Фрукт свежий (по сезону)	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	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39	
	ИТОГО:		38,95	24,52	107,14	809,96	1,18	43,92	14,60	167,01	327,30	126,93	10,06	
ДЕНЬ № 2														
№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	
№203	Макароны отварные с маслом	180	6,54	6,93	36,54	234,85	0,07	0,00	34,28	14,56	45,08	9,76	0,97	
№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 (по сезону)	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	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39	
	ИТОГО:		28,29	22,73	123,99	850,57	1,27	16,13	55,84	149,34	312,70	109,42	8,38	
ДЕНЬ № 3														
№45	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82	
№115	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	
№342	Компот из плодов 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 (по сезону)	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	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39	
	ИТОГО:		23,67	20,21	122,45	769,10	1,21	38,11	20,91	192,10	386,20	123,47	8,22	
ДЕНЬ № 4														
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82	
№115	Суп картофельный с крупой	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	
№125	Картофель отварной	180	3,45	6,78	23,97	180,00	0,06	24,72	0,00	23,40	72,27	34,82	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	Фрукты свежие (по сезону)	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	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39	
	ИТОГО:		38,21	32,76	109,22	842,33	1,27	46,10	22,69	190,92	439,61	149,13	9,81	
ДЕНЬ № 5														
№73	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82	
№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 (по сезону)	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	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55	
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39	
	ИТОГО:		37,61	27,43	85,81	722,46	5,20	55,77	4,00	259,03	271,08	161,84	8,92	
ДЕНЬ № 6														
№37	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,21	7,84	8,96	11,40	0,04	6,03	0,00	18,50	43,20	15,20	0,68	
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,04	6,03	0,00	18,50	43,20	15,20	0,68	

Пронумеровано и
прошнуровано

« » 20 г.

на 30 страниц

Е.Г.Никонорова

ФИО _____
подпись _____

