

УТВЕРЖДАЮ:



Е.Г.Никонова

« — » _____ 2022г.



« — » _____ 2022г.

« — » _____ 2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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

Оновное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет на 2022гг

Завтраки 1-4кл

№ ТК по сборнику	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														
	Завтрак													
№73	Овощи натуральные (по сезону)													
№203	Макаронные отварные с сыром	50	1,35	3,59	7,26	66,9	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,86	0,44	
ПР№481	Хлеб пшеничный	150/10	8,46	9,95	21,32	209,00	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81	
№14	Масло сливочное	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	
№378	Чай с сахаром	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,00	40,00	2,40	0,00	3,00	0,02	
№338	Фрукт свежий	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	ИТОГО:	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ДЕНЬ № 2													
	Завтрак													
№173	Молочная каша геркулесовая	200	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73	
№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	
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	
№379	Кофейный напиток	200	3,02	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13	
ПР	Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23	
	ИТОГО:		13,20	24,69	75,29	559,70	0,62	2,26	123,80	287,05	360,01	101,02	2,55	
ДЕНЬ № 3														
	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	4,78	19,2	2	224	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78	
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	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	
№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	
	ИТОГО:		8,06	22,31	41,76	429,34	0,49	21,05	0,00	73,38	100,12	46,58	4,56	
ДЕНЬ № 4														
	Завтрак													
№223	Творожная запеканка	100	18,99	14,37	36,40	351,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08	
ПР№	Молоко сгущенное	20	1,70	1,60	11,20	66,00	0,00	0,48	0,00	2,40	3,60	18,00	0,08	
№382	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	0,06	1,58	24,40	152,20	124,00	21,34	0,47	
	ИТОГО:		26,53	19,69	75,56	588,20	0,52	4,16	98,60	327,22	385,20	84,08	2,07	
ДЕНЬ № 5														
	Завтрак													
№303	Каша вязкая (крупа в ассортименте)	150	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	9,75	11,24	11,62	186	0,058	0,48	35,90	54,00	137,00	30,18	1,07	
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23	
№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	
	ИТОГО:		19,39	24,17	90,07	636,70	0,54	2,06	109,30	232,67	378,41	92,61	2,80	
ДЕНЬ № 6														
	Завтрак													
№203	Макаронные отварные с сыром	150/10	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	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№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
№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
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		7,83	13,67	65,97	423,30	0,46	12,83	68,57	53,94	87,77	35,74	3,83
	ДЕНЬ № 7												
№183	Завтрак												
№209	Молочная каша геркулесовая	200	8,31	13,12	37,63	303	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
ПР№481	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
№579	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	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
	Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
	ИТОГО:		18,34	22,04	75,44	556,70	0,68	2,94	194,20	340,91	447,58	131,23	4,70
	ДЕНЬ № 8												
	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
№291	Плов из птицы	200	25,47	15,23	34,33	376	0,08	4,52	14,60	34,76	131,50	40,53	1,48
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	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
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		30,79	21,51	79,14	636,88	0,57	25,85	24,60	241,10	303,58	88,99	4,97
	ДЕНЬ № 9												
	Завтрак												
№223	Творожная запеканка	100	18,99	14,37	36,40	351,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08
ПР№481	Молоко стуженное	20	1,70	1,60	11,20	66,00	0,01	0,10	14,58	20,08	17,46	3,50	0,09
№382	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	0,06	1,60	40,00	236,00	192,00	32,00	0,20
	ИТОГО:		26,53	19,69	75,56	588,20	0,54	3,80	128,78	428,70	467,06	80,24	1,81
	ДЕНЬ № 10												
	Завтрак												
№182	Молочная рисовая каша	200	5,70	10,33	10,90	280,00	0,14	1,17	58,00	162,56	241,51	36,51	0,97
№15	Сыр твердый (порционный)	15	2,32	2,95	0	36	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	50,00	0,10
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	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
ПР	Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
	ИТОГО:		11,33	16,28	48,39	487,10	0,58	2,57	103,00	386,59	419,34	115,11	2,15
	ИТОГО:		175,23	205,58	702,28	5 455,62	5,53	98,85	929,42	2 592,44	3 158,72	835,20	33,77

*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 (ЖГОСТ 30390-95/ЛОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурина А.К., Погожева А.В., Шарифетдинов Х.Х., Плотнокова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

Пронумеровано и
прошнуровано

« » 20 г.

на 32

Е.Г.Никонорова

ФИО

