

**Утверждаю:**  
Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен менеджмент"  
  
\_\_\_\_\_/В.Б. Васюков/  
« 24 »  2021г.

**Согласовано:**  
Директор   
\_\_\_\_\_  
« 24 »  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.

#### С использованием:

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Симферопольский район Республика Крым 2021 год.

Примерное 10-дневное меню для школьников с 11 лет и старше 2020/21 год

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/и ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ № 1</b>													
<b>Обед</b>													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	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	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№1П481	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№1П481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>32,77</b>	<b>28,52</b>	<b>138,39</b>	<b>942,67</b>	<b>0,37</b>	<b>29,54</b>	<b>20,01</b>	<b>119,22</b>	<b>472,97</b>	<b>243,54</b>	<b>19,18</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>													
<b>Обед</b>													
№70-75	Овощи по сезону	100	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 с соусом	80/20	13,70	7,00	3,70	132,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	1,05
№1П481	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
№1П481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>30,76</b>	<b>24,53</b>	<b>120,30</b>	<b>831,53</b>	<b>0,32</b>	<b>27,71</b>	<b>18,50</b>	<b>191,20</b>	<b>357,23</b>	<b>132,72</b>	<b>7,55</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>													
<b>Обед</b>													
№70-75	Овощи по сезону	100	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
№311(2)	Биточки мясные с соусом	80/20	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	180	5,94	5,78	42,21	244,56	0,06	0,00	0,00	25,69	206,34	25,30	1,15
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№1П481	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
№1П481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
<b>ИТОГО:</b>			<b>30,80</b>	<b>29,58</b>	<b>140,05</b>	<b>958,97</b>	<b>0,42</b>	<b>21,14</b>	<b>15,13</b>	<b>159,49</b>	<b>534,85</b>	<b>134,66</b>	<b>10,07</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>													
<b>Обед</b>													
№70-75	Овощи по сезону	100	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	Глюв из птицы	280	22,20	68,00	28,00	716,00	0,26	2,00	200,00	24,00	340,00	70,00	2,00
№349	Компот из сухофруктов	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№1П481	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№1П481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>30,53</b>	<b>77,73</b>	<b>103,76</b>	<b>1155,77</b>	<b>0,44</b>	<b>129,95</b>	<b>200,01</b>	<b>119,54</b>	<b>502,41</b>	<b>136,81</b>	<b>14,52</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>													



	<b>Обед</b>												
№70-75	Овощи по сезону	100	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
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№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
№1П481	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
№1П481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,71</b>	<b>27,26</b>	<b>92,90</b>	<b>712,75</b>	<b>0,43</b>	<b>44,86</b>	<b>50,25</b>	<b>173,41</b>	<b>284,50</b>	<b>172,17</b>	<b>36,26</b>
	<b>ДЕНЬ №6</b>												
	<b>Обед</b>												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	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	100	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	100	0,90	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№338 Гусиный	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
№1П481	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
№1П481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,30</b>	<b>29,75</b>	<b>119,59</b>	<b>893,93</b>	<b>0,44</b>	<b>46,30</b>	<b>5782,02</b>	<b>102,40</b>	<b>470,93</b>	<b>106,26</b>	<b>27,98</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
	<b>Обед</b>												
№70-75	Овощи по сезону	100	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
№353(2)	Крупа пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№1П407	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
№1П481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48,58</b>	<b>52,33</b>	<b>131,04</b>	<b>975,82</b>	<b>0,66</b>	<b>21,88</b>	<b>66,27</b>	<b>154,83</b>	<b>445,46</b>	<b>227,24</b>	<b>12,13</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	<b>Обед</b>												
№70-75	Овощи по сезону	100	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	Тефтели рыбные в соусе	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	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 св. фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№1П481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,39</b>	<b>23,83</b>	<b>122,07</b>	<b>800,68</b>	<b>0,72</b>	<b>41,78</b>	<b>50,25</b>	<b>159,33</b>	<b>314,13</b>	<b>179,46</b>	<b>37,47</b>
	<b>ДЕНЬ №9</b>												
	<b>Обед</b>												
№70-75	Овощи по сезону	100	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
№311	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56

№349	Напиток 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
№1Р481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1Р481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутильян	Фрукты свежие												
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,78</b>	<b>32,36</b>	<b>124,81</b>	<b>907,52</b>	<b>0,64</b>	<b>19,91</b>	<b>15,13</b>	<b>170,81</b>	<b>492,80</b>	<b>233,37</b>	<b>10,27</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Обед</b>												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№155	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
№342	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
№407	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
№1Р481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№1Р481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,82</b>	<b>28,19</b>	<b>94,89</b>	<b>842,02</b>	<b>3,81</b>	<b>39,84</b>	<b>3,20</b>	<b>1194,86</b>	<b>248,88</b>	<b>141,53</b>	<b>187,12</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>311,44</b>	<b>354,07</b>	<b>1187,79</b>	<b>9021,66</b>	<b>8,26</b>	<b>422,89</b>	<b>6220,77</b>	<b>2545,08</b>	<b>4124,15</b>	<b>1707,75</b>	<b>362,53</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,14</b>	<b>35,41</b>	<b>118,78</b>	<b>902,17</b>	<b>0,83</b>	<b>42,29</b>	<b>622,08</b>	<b>254,51</b>	<b>412,41</b>	<b>170,77</b>	<b>36,25</b>