

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен менеджмент"
В.Б. Васьков/
27 августа 2021г.

Согласовано:
Директор Дир. филиала "Дар тизаненче"
имени Героя "А.В. Богданова"
«30» августа 2021г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Симферопольского района республики Крым для учащихся 7-11 лет , 10-ти дневное.

С использованием:

* Сборник рецептов 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

Примерное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет на 20/21гг

Завтраки

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход е 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/к ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ № 1													
Завтрак													
№ 173 Тульский	Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,00	62,00	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
№209 Тульский	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338 Тульский	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			17,08	16,48	94,46	601,94	0,50	93,95	154,80	205,87	339,60	70,43	6,23
ДЕНЬ № 2													
Завтрак													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№ 311	Плов из филе птицы	200	25,47	15,23	34,33	376,24	0,15	4,08	52,00	29,42	198,80	50,41	2,31
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	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
ИТОГО:			32,78	20,89	98,59	693,33	0,50	12,07	61,00	66,15	289,29	83,01	4,73
ДЕНЬ № 3													
Завтрак													
№133(3)	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4,80	4,20	17,20	126,00	0,07	0,60	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52
№432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№3	Бутерброд с сыром	50	12,5	15,8	26	296	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№138 Тульский	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			22,77	22,40	90,46	657,14	0,45	12,04	75,40	411,90	314,40	60,89	3,61
ДЕНЬ № 4													
Завтрак													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№303	Каша гречневая вязкая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№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
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			29,71	22,94	81,35	653,07	0,52	7,11	20,00	190,05	446,50	197,99	8,83
ДЕНЬ № 5													
Завтрак													
№267(1)	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	13,3	9,12	43,1	307,5	0,005	12,40	55,70	119,90	165,30	22,40	0,90

№432	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№338 Тульский	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		18,77	11,52	90,36	542,64	0,38	23,73	65,70	269,40	295,20	56,70	3,84
	ДЕНЬ № 6												
	Завтрак												
№ 173 Тульский	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ПР	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
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		17,46	17,12	99,48	604,61	0,49	2,95	63,80	294,10	390,54	86,99	5,83
	ДЕНЬ № 7												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№291	Плов из отварного мяса	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	174,90	53,90	1,97	1,64
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	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
	ИТОГО:		27,46	17,89	100,51	632,16	0,46	10,73	19,42	233,44	153,62	32,47	5,70
	ДЕНЬ № 8												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№ 248	Макароны отварные с сыром	150/15	10,84	12,70	27,33	267,90	0,06	1,60	92,00	235,00	162,00	16,20	0,98
№433	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	0,72	1,30	20,00	125,80	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	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 Тульский	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		20,04	20,63	95,99	657,69	1,14	16,89	112,00	411,90	345,26	69,00	5,37
	ДЕНЬ № 9												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№285	Шницель рыбный рубленый с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ПР	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
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		24,50	17,92	93,87	623,24	0,57	29,04	56,10	111,42	294,65	89,57	4,58

ДЕНЬ № 10													
Завтрак													
№171	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№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
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	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 Тутельян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			29,84	16,21	106,09	695,11	0,60	12,45	30,00	184,95	446,63	192,23	9,57
ИТОГО:			240,41	184,00	951,16	6 360,93	5,62	220,97	658,22	2 379,18	3 315,69	939,28	58,29

*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., 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.

№252	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	150	8,4	10	22,2	225	0,06	0,33	81	50	85,21	12	1,2
------	---	-----	-----	----	------	-----	------	------	----	----	-------	----	-----