

УТВЕРЖДАЮ:

ООО « Столичная Кулинарная Компания »

Л. С. Сафарян

« 14 » *ноября* 2022г.



Согласовано:

Директор

« 14 » *ноября* 2022г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Симферопольского района республики Крым для учащихся 1-4 классов (7-11лет), 1 смены (завтрак)

С использованием :

Сборник рецептов 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)

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

Симферопольский район Республика Крым 2022

Основное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет на 2022-2023гг

Завтраки 1-4кл

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/п ккл
ДЕНЬ № 1						
Завтрак						
№203	Макаронны отварные с сыром 150/10	160	8,46	9,95	21,32	209,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	10,00	47,00
ИТОГО:		500	10,78	17,84	56,84	434,60
ДЕНЬ № 2						
Завтрак						
№173	Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	47,03	378,75
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,67	15,94	100,6
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	15	0,02	1,43	11,2	37,5
ИТОГО:		505	15,27	27,97	84,69	635,45
ДЕНЬ № 3						
Завтрак						
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,74
№210	Омлет натуральный	120	4,78	19,2	2,00	224,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№377	Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО:		517	8,06	22,31	41,76	429,34
ДЕНЬ № 4						
Завтрак						
№202	Запеканка рисовая с творогом с йогуртом	160	8,16	5,91	37,49	235,90
№62	Салат из моркови с сахаром	60	0,73	0,056	6,88	49,02
ПР481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	13,85	70,13
№382	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО:		560	14,99	10,10	78,71	471,63
ДЕНЬ № 5						
Завтрак						
№303	Каша вязкая рисовая	150	2,55	4,16	26,56	154,05
№234	Виточки рыбные с соусом 80 20	100	9,75	11,24	11,62	186,00
ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,25	12,12	62,36
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	15	0,02	1,43	11,2	37,5
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ИТОГО:		500	14,45	17,10	76,50	499,91

	ДЕНЬ № 6					
	Завтрак					
№203	Макаронны отварные с сыром 150/10	160	8,46	9,95	21,32	209,00
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№377	Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	507	10,84	17,84	56,84	436,60
	ДЕНЬ № 7					
	Завтрак					
№183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,09	12,99	45,16	335,00
№209	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
ПР 481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	20	0,02	1,9	14,93	50,00
	ИТОГО:	500	19,12	22,38	86,70	601,20
	ДЕНЬ № 8					
	Завтрак					
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
№ 259	Жаркое по- домашнему	200	14,35	13,39	17,37	248,00
ПР 481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	13,85	70,13
№378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	ИТОГО:	500	18,65	15,09	48,26	406,33
	ДЕНЬ № 9					
	Завтрак					
№202	Запеканка рисовая с творогом со сметанкой	130	8,40	7,56	50,09	302,20
№62	Салат из моркови с сахаром	60	0,73	0,056	6,88	49,02
ПР481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	13,85	70,13
№ 386	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	21,96	149,4
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	50	0,066	4,76	37,33	125,00
№ 338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	560	16,27	17,51	133,03	693,73
	ДЕНЬ № 10					
	Завтрак					
№182	Молочная рисовая каша	250	7,12	12,91	13,62	350,00
№15	Сыр твердый (порционно)	15	2,32	2,95	0	36,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	15	0,02	1,43	11,2	37,5
	ИТОГО:	510	11,30	17,53	50,21	536,10
	ИТОГО за 10 дней:		139,73	185,67	713,54	5 144,89
	Среднее за 1 день:		13,97	18,57	71,35	514,49
	*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.					

Пронумеровано и
протипуровано
20
Л. Сафарян
Д. Секция

