

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»



Л. С. Сафарян

2022г.

Согласовано

Директор



«14» июля 2022г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием Симферопольского района республики Крым для учащихся льготной категории (12лет и старше), 1 смены (завтрак)

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

Согласно Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица №2

Симферопольский район Республика Крым 2022г

Основное 10-дневное меню для школьников льготный завтрак с 12 лет и старше на 2022-2023гг

Завтраки 5-11кл

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
ДЕНЬ № 1						
Завтрак						
№203	Макароны отварные с сыром 180/10	190	10,15	11,94	26,00	251,00
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО:	420	11,99	12,18	51,39	363,60
ДЕНЬ № 2						
Завтрак						
№173	Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	74,03	378,75
№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	3,02	2,67	15,94	100,6
	ИТОГО:	530	20,25	23,89	100,64	594,95
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
ПР№481	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
	ИТОГО:	417	7,66	21,91	31,96	382,34
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	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО:	450	10,73	6,21	69,76	397,52
ДЕНЬ № 5						
Завтрак						
№303	Каша рисовая вязкая	180	3,07	5,00	31,88	184,86
№234	Биточки рыбные соусом 80/20	100	9,75	11,24	11,62	186,00
ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,25	12,12	62,36
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО:	515	14,95	16,51	70,62	493,22

	ДЕНЬ № 6					
	Завтрак					
№203	Макароны отварные с сыром 180/10	190	10,15	11,94	26,00	251,00
ПР№481	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
	ИТОГО:	427	12,05	12,18	51,59	365,60
	ДЕНЬ № 7					
	Завтрак					
№183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,36	16,23	56,43	418,75
№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
	ИТОГО:	530	21,37	23,72	83,04	634,95
	ДЕНЬ № 8					
	Завтрак					
№70	Овоши натуральные (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
№259	Жаркое по домашнему	250	17,93	16,73	21,71	310,00
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	10,39	70,13
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО:	550	20,78	17,10	48,24	447,33
	ДЕНЬ № 9					
	Завтрак					
№202	Запеканка рисовая с творогом со сгущенкой	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	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО:	420	8,47	7,58	65,09	414,80
	ДЕНЬ № 10					
	Завтрак					
№182	Молочная рисовая каша	250	7,12	12,91	51,13	350,00
№15	Сыр твердый	10	1,54	1,96	0	24,00
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
	ИТОГО:	490	10,50	15,11	76,52	486,60
	ИТОГО за 10 дней		138,75	156,39	648,85	4 580,91
	Среднее за 1 день :		13,88	15,64	64,89	458,09

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М.П., Тутельян В.А.

Пронумеровано и
прошнуровано



Л. С. Сафарян

Подпись