

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»

Л. С. Сафарян

« 05 » декабря 2022 год



Согласовано:

Директор *МБОУ Тартищенская школа*  
*И.И. Богданова*  
*Терещенко А.В.*

« 05 » декабря 2022 год



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуги по организации питания

в общеобразовательном учреждении для обучающихся

5-11 классов ( с 12 лет и старше ) Обеды (льготной категории)

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 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Симферопольский район 2022 год

**Основное 10-дневное меню для школьников с 12 лет и старше 2022-2023 учебный год**

с 12 лет и старше

№ ТК по сборнику рецептур блюд	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к/д ккал
<b>ДЕНЬ № 1</b>						
№7.46	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
№ 88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,76	4,95	7,90	89,75
№291	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,66	381,66
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
№389	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>970</b>	<b>28,65</b>	<b>27,87</b>	<b>114,75</b>	<b>843,47</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>						
№67	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,29	125,10
№96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	107,25
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом 75/30	105	17,61	9,23	7,61	184,00
№203	Макароны отварные	180	6,54	6,93	36,54	234,85
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1005</b>	<b>32,03</b>	<b>32,27</b>	<b>129,71</b>	<b>952,26</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
№ 54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,66	10,16	9,66	135,91
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25
№ 239	Тефтели рыбные с соусом 120/30	150	12,51	4,50	12,20	138,74
№128	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,58	207,40
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1050</b>	<b>27,35</b>	<b>32,01</b>	<b>122,14</b>	<b>913,16</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
№54-13з	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,33	4,50	7,66	76,00
№101	Суп картофельный с крупой	250	1,96	5,16	12,11	85,75
№269	Биточки "Особые" (мясо птицы) с соусом 80/20	100	15,30	20,10	15,49	305,62
№ 303	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>28,55</b>	<b>36,79</b>	<b>126,18</b>	<b>943,03</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	1,90	10,00
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	1,80	4,92	10,93	103,75
№289	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,71	310,00
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>					

	<b>ДЕНЬ № 6</b>					
№ 54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,66	10,16	9,66	135,91
№ 96	Рисовый суп Ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	107,25
№268	Котлета с соусом (из мяса говядины)	100	10,78	12,88	11,76	208,40
№303	Каша вязкая рисовая	180	4,24	8,74	44,19	272,24
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>23,16</b>	<b>37,89</b>	<b>143,88</b>	<b>1024,86</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>					
№54-13з	Салат из свеклы с растит маслом	100	1,33	4,50	7,66	76,00
№99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25
№289	Рагу из птицы	250	17,93	16,73	21,71	310,00
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>970</b>	<b>24,81</b>	<b>27,31</b>	<b>100,68</b>	<b>764,11</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>					
№7.46	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	1,80	4,92	10,93	103,75
№255	Печень по-строгоновски	125	16,57	14,03	4,40	231,25
№ 203	Макароны отварные	180	6,54	6,93	36,54	234,85
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1035</b>	<b>30,62</b>	<b>35,72</b>	<b>114,06</b>	<b>941,91</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>					
№67	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,29	125,10
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25
№ 290	Птица тушеная в соусе 75/50	125	13,28	10,84	2,90	162,00
№ 303	Каша вязкая пшеничная	180	4,80	5,09	29,46	182,88
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1025</b>	<b>29,44</b>	<b>32,23</b>	<b>122,48</b>	<b>919,29</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>					
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	1,90	10,00
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75
№ 235	Шницель рыбный с соусом 115/35	150	13,81	10,87	12,25	202,50
№128	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,57	207,42
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1050</b>	<b>24,06</b>	<b>28,00</b>	<b>105,79</b>	<b>792,53</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>		<b>273,02</b>	<b>312,79</b>	<b>1168,70</b>	<b>8771,43</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>27,30</b>	<b>31,28</b>	<b>116,87</b>	<b>877,14</b>

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

Пронумеровано и  
прошнуровано

«5» 12 2022

3

Л.С. Сафарян  
ФИО Командир

подпись

