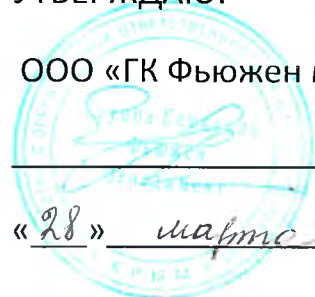


УТВЕРЖДАЮ:

ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

Е.Г.Никонорова

«28» марта 2022г.



Согласовано:

«КОЛЬЧУГИНСКАЯ
ДИРЕКТОР
ИМЕНИ АВРААМОВА
ГЕОРГИЯ НИКОЛЛЕВИЧА»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО
РАЙОНА

О.А. Луцкич

«28» марта 2022г.



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.(обеда)

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 2022г

Основное 10 дневное меню для школьников с 12 лет и старше 2022 год

с 1 по 10 ноября 2022

	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к/к/ж	Витамины, мг на 100 г			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
№67	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№ 95	Щи из капусты свежей	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,06	15,77	0,00	49,25	49,00	22,17	0,82
№291	Плов из птицы	250	31,83	19,03	42,9	470	0,08	4,52	14,60	34,76	131,50	40,53	1,40
№389	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,80
№389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		38,95	24,52	107,14	809,96	1,18	43,92	14,60	167,01	327,30	126,93	10,06
	ДЕНЬ № 2												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	0,17	10,00	0,02	3,50	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
№ 111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	12,99	117,00	0,06	0,76	0,00	27,30	36,78	15,22	0,72
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	75/30	14,09	9,60	7,99	193,26	0,12	1,14	21,56	14,20	81,20	16,23	1,25
№203	Макароны отварные с маслом	180	6,54	6,93	36,54	234,85	0,07	0,00	34,28	14,56	45,08	9,76	0,97
№349	Компот 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
№338	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		28,29	22,73	123,99	850,57	1,27	16,13	55,84	149,34	312,70	109,42	8,38
	ДЕНЬ № 3												
№45	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№115	Суп картофельный с бобовыми	250	5,89	4,25	19,50	140,00	0,11	8,25	0,10	29,20	67,57	27,27	1,12
№283	Тефтели рыбные с соусом	90/20	9,29	9,05	13,23	171,56	0,00	1,62	20,81	71,78	137,67	22,89	0,70
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		23,67	20,21	122,45	769,10	1,21	38,11	20,91	192,10	386,20	123,47	8,22
	ДЕНЬ № 4												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№115	Суп картофельный с крупой	250	14,43	4,80	1,71	51,25	0,00	0,75	0,00	22,00	12,50	5,50	0,20
№269	Биточки "Особые"	80	15,30	20,10	15,49	305,62	0,17	0,27	22,69	44,04	186,00	35,07	2,55
№125	Картофель отварной	180	3,45	6,78	23,97	180,00	0,06	24,72	0,00	23,40	72,27	34,82	1,40
№349	Компот 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
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		38,21	32,76	109,22	842,33	1,27	46,10	22,69	190,92	439,61	149,13	9,81
	ДЕНЬ № 5												
№73	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№289	Рагу из птицы	250	31,80	22,50	20,82	382,00	4,12	23,60	4,00	136,25	80,60	76,66	0,18
№407	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		37,61	27,43	85,81	722,46	5,20	55,77	4,00	259,03	271,08	161,84	8,92
	ДЕНЬ № 6												
№37	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,21	7,84	8,96	11,40	0,04	6,03	0,00	18,50	43,20	15,20	0,68
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,03	0,00	8,27	32,40	12,38	0,51

	Пшеница пшеничная	75/50	30,04	21,12	4,90	246,00	0,02	1,80	0,00	35,40	175,54	30,40	3,00
№131	Лепешки из крупы в ассортименте	180	10,36	13,27	65,16	422,4	0,17	1,15	65,76	176,48	265,23	53,20	2,84
№349	Компот 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
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№П481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№П481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		38,44	48,54	159,07	1087,76	1,29	27,74	65,76	308,93	642,01	165,39	11,87
	ДЕНЬ № 7												
№52	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,71	7,31	8,96	11,40	0,04	6,03	0,00	18,50	43,20	15,20	0,68
№99	Суп из овощей	250	1,35	1,92	9,14	95,25	0,07	10,30	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77
№289	Рис пшеничный	30	1,70	2,30	20,82	382,00	4,12	23,60	4,00	136,25	80,60	76,66	0,18
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№П481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№П481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		38,56	36,42	101,09	765,91	5,23	50,83	4,00	241,58	279,67	154,50	6,72
	ДЕНЬ № 8												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№110	Пюре картофельное с овощами	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,72	54,60	26,12	1,23
№125	Макаронные изделия (картофель)	125	20,13	6,88	2,75	153,75	0,15	4,41	0,00	46,05	2,36	13,47	5,78
№131	Лепешки из крупы в ассортименте	180	6,54	6,93	36,54	234,85	0,07	0,00	34,28	14,56	45,08	9,76	0,97
№171	Каша вязкая (крупа в ассортименте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№342	Компот из плодов свежих	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№338	Фрукты свежие (по сезону)	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№П481	Хлеб пшеничный	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		32,84	19,72	106,46	749,81	1,32	38,72	34,28	193,33	248,84	113,63	15,74
	ДЕНЬ № 9												
№52	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,21	7,84	8,96	11,40	0,04	6,03	0,00	18,50	43,20	15,20	0,68
№111	Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,50	140,00	0,11	8,25	0,00	29,20	67,50	27,27	1,13
№129	Птица тушеная в соусе	75/50	13,28	10,84	2,90	162,00	0,05	0,35	37,62	29,52	96,16	14,06	0,61
№171	Каша вязкая (крупа в ассортименте)	180	7,69	10,33	44,12	300,36	0,14	0,00	45,00	32,00	176,00	56,46	1,84
№349	Компот 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
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№П481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№П481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		32,40	34,29	141,78	909,22	1,34	25,36	82,62	179,50	508,50	167,20	9,10
	ДЕНЬ № 10												
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	0,04	9,63	0,00	31,20	43,20	19,53	0,82
№95	Пицц из свежей капусты	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,06	15,77	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82
№258	Шницель рыбный с соусом	90/30	16,08	7,42	10,80	175,50	0,07	0,48	20,80	62,00	139,92	31,32	1,11
№128	Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28	0,06	7,71	0,00	7,94	31,16	11,89	0,49
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№П481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	47,00	0,50	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
№П481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66	0,45	0,00	0,00	10,30	47,70	11,25	1,39
	ИТОГО:		27,32	18,83	108,52	715,54	1,22	44,49	20,80	202,37	369,88	126,75	8,33
	ВСЕГО		336,48	285,42	1165,53	8222,66	20,53	387,17	325,50	2084,11	3785,79	1398,26	97,14
	СРЕДНЕ ЗА ДЕНЬ:		33,62	28,54	116,55	822,27	2,05	38,72	32,55	208,41	378,58	139,83	9,71

*Сборник рецептур на производство пищи в лечебных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зашева Т. А.
 ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИСКУССТВЕННАЯ ПИЩА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (ГОСТ 30390-94, ГОСТ Р 30390-94) ПИЩЕВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общепитомной индустрии. Тутельян В. А., Галицкая М. М., Батурина А. В., Погодина А. В., Шарфетдинов Х. Х., Плотникова О. А., Павлючкова М. С., Гроздова Т. Ю., Ким П. И., Шагурина Н. В., Керимова М. И. 2014 г.

Пронумеровано и
прошнуровано

« 28 » 03 2022г.

Е.Г.Никонорова

ФИО _____ подпись



№ п/п	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа
1	001-01	01.01.2022	001-01	01.01.2022	001-01
2	001-02	01.01.2022	001-02	01.01.2022	001-02
3	001-03	01.01.2022	001-03	01.01.2022	001-03
4	001-04	01.01.2022	001-04	01.01.2022	001-04
5	001-05	01.01.2022	001-05	01.01.2022	001-05
6	001-06	01.01.2022	001-06	01.01.2022	001-06
7	001-07	01.01.2022	001-07	01.01.2022	001-07
8	001-08	01.01.2022	001-08	01.01.2022	001-08
9	001-09	01.01.2022	001-09	01.01.2022	001-09
10	001-10	01.01.2022	001-10	01.01.2022	001-10

