

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

 _____ К.Р.Хамидулин

«27»  _____ 2021г.



Согласовано:

Директор

 _____ О.А.Лущик

«27»  _____ 2021г



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием МБОУ « Кольчугинская школа № 1 имени Авраамова Георгия Николаевича» Симферопольского района республики Крым для учащихся 12 лет и старше , 10 ти дневное.(обеда)

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, Таблица №2

Симферопольский район Республика Крым 2021г

Примерное 10-дневное меню для школьников с 11 лет и старше 2021 год

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/л ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ № 1													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№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
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	9,18	49,00	316,80	0,14	0,00	0,00	19,74	244,72	163,00	6,07
№349	Компот из сухофруктов	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			32,77	28,52	138,39	942,67	0,37	29,54	20,01	119,22	472,97	243,54	19,18
ДЕНЬ № 2													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,08	19,73	0,00	61,56	61,25	27,66	1,04
№285	Щицеель рыбный рубленый с соусом	80/20	13,70	7,00	3,70	132,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	1,05
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
№338 Туттильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
ИТОГО:			30,76	24,53	120,30	831,53	0,32	27,71	18,50	191,20	357,23	132,72	7,55
ДЕНЬ № 3													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
№311(2)	Биточки мясные с соусом	80/20	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	180	5,94	5,78	42,21	244,56	0,06	0,00	0,00	25,69	206,34	25,30	1,15
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
ИТОГО:			30,80	29,58	140,05	958,97	0,42	21,14	15,13	159,49	534,85	134,66	10,07
ДЕНЬ № 4													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	0,11	8,30	0,00	29,20	67,57	27,27	1,13
№304	Плов из птицы	280	22,20	68,00	28,00	716,00	0,26	2,00	200,00	24,00	340,00	70,00	2,00
№349	Компот из сухофруктов	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№338 Туттильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
ИТОГО:			30,53	77,73	103,76	1155,77	0,44	129,95	200,01	119,54	502,41	136,81	14,52
ДЕНЬ № 5													

	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,99	6,24	11,43	119,06	0,10	12,98	0,00	43,56	61,60	25,94	0,98
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№175	Рагу из овощей	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,90	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		18,71	27,26	92,90	712,75	0,43	44,86	50,25	173,41	284,50	172,17	36,26
	ДЕНЬ №6												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№104	Рассольник Ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№246	Макароны отварные	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47
№255	Печень по-строгановски	100	15,60	11,23	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№349	Компот из сухофруктов	100	0,90	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№338 Туттигьян	Фрукты свежие	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		33,30	29,75	119,59	893,93	0,44	46,30	5782,02	102,40	470,93	106,26	27,98
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,51	6,36	14,98	134,06	0,11	10,48	0,00	36,44	70,91	30,23	1,16
№ 290	Птица тушеная	50/50	31,01	33,24	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
№353(2)	Крупа пшеничная	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		48,58	52,33	131,04	975,82	0,66	21,88	66,27	154,83	445,46	227,24	12,13
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	250	3,30	2,70	24,00	135,00	0,10	9,90	0,00	32,04	67,17	27,33	1,05
№283	Тефтели рыбные в соусе	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		20,39	23,83	122,07	800,68	0,72	41,78	50,25	159,33	314,13	179,46	37,47
	ДЕНЬ №9												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№113	Суп-лапша по-домашнему	250	1,86	6,14	7,61	95,31	0,05	12,35	0,00	44,85	41,98	18,60	0,73
№311	Биточки мясные с соусом	80/20	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56

№349	Напиток 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
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Туттляян	Фрукты свежие												
	ИТОГО:		26,78	32,36	124,81	907,52	0,64	19,91	15,13	170,81	492,80	233,37	10,27
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№155	Суп картофельный с горохом	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
№342	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
№407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		38,82	28,19	94,89	842,02	3,81	39,84	3,20	1194,86	248,88	141,53	187,12
	ВСЕГО:		311,44	354,07	1187,79	9021,66	8,26	422,89	6220,77	2545,08	4124,15	1707,75	362,53
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		31,14	35,41	118,78	902,17	0,83	42,29	622,08	254,51	412,41	170,77	36,25

Пронумеровано и
прошнуровано

« _____ » _____ 20__ г.

«Группа Компаний» ЛИСТОВ

Фьюжен

«Имджмент» _____
ФИО подпись



