

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен менеджмент"

/В.Б. Васьков/

«29» марта 2021г.

Согласовано:

«КОЛЬЧУГИНСКАЯ
ШКОЛА №1»
СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ
РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОГРН 1159102010121
ИНН 9109008815

Директор МБОУ «Кольчугинская школа №1»

/О.А. Лукин/

«29» марта 2021г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Симферопольского района республики Крым для учащихся 7-11 лет ,обед 10-ти дневное.

С использованием:

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Симферопольский район Республика Крым 2021 год.

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2020/21 год

обед

	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витаминны, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№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	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№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
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,85	23,56	122,46	828,84	0,60	12,27	20,00	83,07	413,50	219,56	20,47
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№285	Шницель рыбный рубленый с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№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	0,95
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	
	ИТОГО:		25,95	20,75	117,75	776,54	0,64	48,56	47,10	143,69	342,96	132,57	26,43
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№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	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,10	28,68	119,49	859,34	0,66	14,77	15,13	96,96	463,54	230,79	23,62
	ДЕНЬ № 4												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№304	Плов из птицы	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	46,23	174,90	53,90	1,97
№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
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	
	ИТОГО:		31,11	20,66	135,47	821,76	0,58	27,33	19,42	117,49	347,60	145,94	26,23

	ДЕНЬ № 5												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	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	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№342	Компот из свежих 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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		17,65	22,04	101,26	695,04	0,62	35,49	47,10	152,72	329,44	117,21	17,39
	ДЕНЬ № 6												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№104	Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№246	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
№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	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№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
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,98	24,77	126,84	866,04	0,69	26,76	5782,00	92,62	421,06	118,72	29,87
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№ 290	Птица тушенная	100	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	150	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		46,95	47,50	121,45	887,64	0,57	17,28	66,27	124,29	398,93	221,57	23,03
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	200	2,20	1,80	16,40	90,00	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
№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	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		24,12	20,33	127,54	795,64	0,60	12,93	18,50	129,59	454,69	221,30	20,50

ДЕНЬ № 9													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№113	Суп-лапша по-домашнему	200	1,56	5,40	6,23	85,30	0,03	11,32	0,00	41,30	39,52	13,50	0,53
№311	Биточки мясные школьные 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	150	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
ИТОГО:			27,42	29,71	141,07	955,39	0,63	26,22	15,13	133,38	487,04	242,93	30,15
ДЕНЬ № 10													
Обед													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№155	Суп картофельный с горохом	200	4,39	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№342	Рагу из птицы	230	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	30	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	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:			35,79	24,50	83,68	751,69	3,74	33,47	3,20	1147,78	199,16	132,91	197,69
ВСЕГО:			297,92	262,50	1197,01	8237,92	9,33	255,08	6033,85	2221,59	3857,92	1783,50	415,38
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:			29,79	26,25	119,70	823,79	0,93	25,51	603,39	222,16	385,79	178,35	41,54

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батулин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.