





<p><b>Утверждено</b></p> <p><b>Генеральный директор ООО «ГК Фьюжен Менеджмент»</b></p> <p></p> <p>_____ <b>А. Н. Миглов</b></p> <p><b>Дата</b> <u>18.01.2022</u></p> 	<p><b>Согласовано :</b></p> <p><b>Директор МБОУ «Мазанская школа»</b></p> <p></p> <p>_____ <b>И. Ю. Мусинова</b></p> <p><b>Дата</b> <u>18.01.2022</u></p> 
--	---

**Основное Меню**

Муниципального контракта на оказание услуг по организации питания МБОУ «Мазанская школа» Симферопольского района Республики Крым, для учащихся с 12 лет и старше, 10-ти дневное

С использованием:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тугельян 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) ТИПОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тугельян В.А., Гаптаров М.М.Г., Багурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шагурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

В соответствии с Сан Пин 2.3/2.4.3590-20, Таблица №2

Симферопольский район Республика Крым, 2022г.

Оновное 10-дневное меню для школьников дошкольный завтрак с 12 лет и старше на 2022гг.

Завтраки 5-11кл

№ п/п по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эл. ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва						
							В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ДЕНЬ № 1</b>																	
	Завтрак																
№73	Овоши натуральные (по сезону)	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,86	0,44				
№203	Макаронны отварные с сыром	180/10	5,45	5,78	30,45	195,70	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81				
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44				
№378	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,76</b>	<b>11,84</b>	<b>73,55</b>	<b>450,50</b>	<b>0,49</b>	<b>11,33</b>	<b>38,57</b>	<b>202,48</b>	<b>198,65</b>	<b>47,60</b>	<b>2,10</b>				
<b>ДЕНЬ № 2</b>																	
	Завтрак																
№173	Молочная каша геркулесовая	250	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73				
№209	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44				
№379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,71</b>	<b>20,79</b>	<b>72,33</b>	<b>560,12</b>	<b>0,65</b>	<b>2,26</b>	<b>174,80</b>	<b>306,42</b>	<b>456,58</b>	<b>102,82</b>	<b>3,30</b>				
<b>ДЕНЬ № 3</b>																	
	Завтрак																
№53	Овоши натуральные (по сезону)	60	0,98	2,47	4,37	43,74	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78				
№210	Омлет натуральный	120	0,98	2,47	4,37	43,74	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78				
ПР№481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44				
№386	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,25</b>	<b>5,36</b>	<b>42,42</b>	<b>243,00</b>	<b>0,46</b>	<b>11,05</b>	<b>0,00</b>	<b>57,38</b>	<b>89,12</b>	<b>37,58</b>	<b>2,36</b>				
<b>ДЕНЬ № 4</b>																	
	Завтрак																
№223	Творожная запеканка	160	17,82	12,14	56,19	406,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08				
№337	Повидло яблочное	20	0,10	0,00	14,32	58,00	0,00	0,48	0,00	2,40	3,60	18,00	0,08				
ПР№	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44				
№378	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,60</b>	<b>13,89</b>	<b>104,89</b>	<b>638,52</b>	<b>0,51</b>	<b>3,91</b>	<b>84,20</b>	<b>301,62</b>	<b>354,00</b>	<b>78,14</b>	<b>2,01</b>				
<b>ДЕНЬ № 5</b>																	
	Завтрак																
№303	Каша рисовая вязкая	180	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0,00	40,00	17,04	82,38	27,89	0,59				
№234	Быточки рыбные с соусом	80/20	9,45	11,24	11,62	186	0,058	0,48	35,90	54,00	137,00	30,18	1,07				
ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44				
№382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,57	118,60	0,06	1,58	24,40	152,20	124,00	21,34	0,47				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,46</b>	<b>22,92</b>	<b>86,96</b>	<b>640,12</b>	<b>0,54</b>	<b>2,06</b>	<b>100,30</b>	<b>232,44</b>	<b>378,18</b>	<b>92,61</b>	<b>2,57</b>				
<b>ДЕНЬ № 6</b>																	

№373	Завтрак	Овощи нагнуральные (по сезону)	60	1,63	4,11	8,72	80,28	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,86	0,44
№203		Макаронны отварные с сыром	180/10	5,45	5,78	30,45	195,70	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ПР№481		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№378		Чай с сахаром и лимонном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
		<b>ИТОГО:</b>		<b>10,37</b>	<b>10,51</b>	<b>72,85</b>	<b>431,50</b>	<b>0,45</b>	<b>12,83</b>	<b>28,57</b>	<b>90,08</b>	<b>110,25</b>	<b>34,60</b>	<b>2,05</b>
<b>ДЕНЬ № 7</b>														
		Завтрак												
№183		Молоочная Гречневая каша	250	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
№209		Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР№481		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№379		Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13
		<b>ИТОГО:</b>		<b>20,49</b>	<b>20,66</b>	<b>79,86</b>	<b>592,12</b>	<b>0,68</b>	<b>2,94</b>	<b>185,20</b>	<b>340,68</b>	<b>447,35</b>	<b>131,23</b>	<b>4,47</b>
<b>ДЕНЬ № 8</b>														
		Завтрак												
№291		Плов из пшшш	250	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,60	34,76	131,50	40,53	1,48
ПР№481		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№378		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
		<b>ИТОГО:</b>		<b>17,39</b>	<b>9,60</b>	<b>61,18</b>	<b>403,52</b>	<b>0,52</b>	<b>5,85</b>	<b>24,60</b>	<b>170,56</b>	<b>259,10</b>	<b>69,13</b>	<b>2,33</b>
<b>ДЕНЬ № 9</b>														
		Завтрак												
№223		Творожная запеканка	160	17,82	12,14	56,19	406,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08
№327		Сырч молочный сладкой	30	0,58	135,00	2,96	39,96	0,01	0,10	14,58	20,08	17,46	3,50	0,09
ПР№481		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№378		Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
		<b>ИТОГО:</b>		<b>23,08</b>	<b>148,89</b>	<b>93,53</b>	<b>620,48</b>	<b>0,52</b>	<b>3,53</b>	<b>98,78</b>	<b>319,30</b>	<b>367,86</b>	<b>63,64</b>	<b>2,02</b>
<b>ДЕНЬ № 10</b>														
		Завтрак												
№182		Молоочная пшеничная каша	250	7,31	10,98	49,18	325,00	0,14	1,17	58,00	162,56	241,51	36,51	0,97
№14		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,00	40,00	2,40	0,00	3,00	0,02
ПР481		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№378		Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
		<b>ИТОГО:</b>		<b>12,07</b>	<b>19,98</b>	<b>83,69</b>	<b>565,52</b>	<b>0,58</b>	<b>2,50</b>	<b>108,00</b>	<b>300,76</b>	<b>369,11</b>	<b>68,11</b>	<b>1,84</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>163,18</b>	<b>284,44</b>	<b>771,26</b>	<b>5145,40</b>	<b>5,40</b>	<b>58,26</b>	<b>843,02</b>	<b>2321,72</b>	<b>3010,20</b>	<b>725,46</b>	<b>25,06</b>

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Мотыляев 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) ЛИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного  
 питания. Тутельян В. А., Галларов И. М. Г., Ватулин А. К., Попова А. В., Шарфетдинов Х. Х., Плотникова О. А., Павлючева М. С., Пронова Т. Ю., Ким И. И., Шаруная И. В., Керимова М. Г. 2014г.