
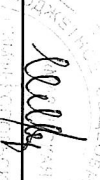


<p><b>Утверждаю:</b></p> <p><b>Генеральный директор ООО «ГК Фьюжен Менеджмент»</b></p> <p> <b>А. Н. Миглов</b></p> <p>Дата <u>10.01.2022</u></p>	<p><b>Согласовано:</b></p> <p><b>Директор МБОУ «Мазанская школа»</b></p> <p> <b>И. Ю. Мусинова</b></p> <p>Дата <u>10.01.2022</u></p>
---	---

**Основное Меню**

Муниципального контракта на оказание услуг по организации питания МБОУ «Мазанская школа» Симферопольского района Республики Крым, для учащихся с 7-11 лет, 10-ти дневное

С использованием:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Мотильный 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., Батулин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. 2014г.

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

Симферопольский район Республика Крым, 2022г.

## 7-Лет. Льготный обед

Основное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2022 год

№ п/п	Наименование блюда	Выход с 7-11	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал	Витамины, мг на 100 г						Минеральные в-ва					
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
<b>ДЕНЬ № 1</b>																		
<b>Обед</b>																		
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40					
№95(2)	Шти со сметаной	200/10	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66					
№244	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,16	32,50	396,00	0,05	0,34	0,00	28,92	206,00	42,60	2,86					
№389	Сок фруктовый (в аскорбиенте)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80					
№338	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
№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	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93					
<b>ИТОГО:</b>		840	27,61	23,84	98,61	742,91	0,49	32,21	0,00	117,12	333,00	102,20	10,18					
<b>ДЕНЬ № 2</b>																		
<b>Обед</b>																		
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40					
№111	Суп с макар. ядрица	200	1,91	4,06	10,38	93,60	0,04	0,76	0,00	21,84	3,42	12,00	0,58					
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14					
№175	Рагу овощное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17					
№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 (мангостин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
№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	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93					
<b>ИТОГО:</b>		40	24,56	18,28	108,00	719,91	0,68	38,48	48,60	122,38	274,04	107,02	7,45					
<b>ДЕНЬ № 3</b>																		
<b>Обед</b>																		
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40					
№115	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					
№283	Тертая рыбные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50	0,00	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63					
№128	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41					
№352	Кисель из свежих яблок	200	0,11	0,10	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	11,46	6,62	3,64	0,56					
№338	Фрукт свежий (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
№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	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93					
<b>ИТОГО:</b>		40	21,28	17,43	113,46	721,71	0,52	31,55	18,50	140,05	295,39	89,62	6,36					
<b>ДЕНЬ № 4</b>																		
<b>Обед</b>																		
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40					
№115	Суп картофельный с крупной гречневой	200	11,55	3,84	1,37	41,00	0,00	0,60	0,00	17,60	10,00	4,40	0,16					
№269	Выпечка "Обыль"	70	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70					
№139	Калюста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,50	0,05	25,62	0,00	88,12	60,23	35,20	1,25					
№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 (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
№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	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93					
<b>ИТОГО:</b>		40	30,48	23,93	95,05	689,16	0,55	42,38	15,13	202,36	305,02	114,34	5,47					

<b>ДЕНЬ № 5</b>													
<b>Обед</b>													
№60	Овощи натуральные (по сезону)												
№62	Борщ из свежей капусты со сметаной	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№289	Рагу из птицы	200/10	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№338	Сок фруктовый (з асаорлименте)	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	109,00	64,50	61,33	0,18
№338	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ДЕНЬ № 6</b>		31,95	23,02	85,12	741,41	3,73	46,67	3,20	197,58	195,98	124,13	7,82
	<b>Обед</b>												
№70	Овощи натуральные (по сезону)												
№104	Расоленник Ленинградский	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№246	Туши из говядины	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№171	Каша рисовая вязкая	50/50	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00
№407	Сок фруктовый	150	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,80	147,07	221,03	44,33	2,37
№338	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ДЕНЬ № 7</b>		28,81	30,42	128,28	886,91	0,59	27,84	54,80	226,09	451,79	116,41	11,44
	<b>Обед</b>												
№70	Овощи натуральные (по сезону)												
№99	Суп из овощей	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№342	Рагу из птицы	200	1,27	3,99	7,31	76,20	0,06	8,30	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
№342	Компот из яблок свежих	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	109,00	64,50	61,33	0,18
№338	Фрукты свежие (мандарины)	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ДЕНЬ № 8</b>		31,94	23,23	91,36	764,41	3,74	43,33	3,20	185,86	194,72	116,97	5,61
	<b>Обед</b>												
№70	Овощи натуральные (по сезону)												
№62	Борщ из свежей капусты со сметаной	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№235	Печень по-строгановски	200/10	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№128	Картофельное пюре	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№389	Сок фруктовый	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№338	Фрукты свежие (груши)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ПР481	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ДЕНЬ № 9</b>		23,01	21,05	93,48	690,81	0,68	42,67	5782,00	128,44	396,73	90,18	13,05
	<b>Обед</b>												
№70	Овощи натуральные (по сезону)												
№115	Суп картофельный с бобовыми	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№246/139	Говядина тушеная с капустой	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
	<b>ИТОГО:</b>	200	17,83	21,60	22,50	357,00	0,16	46,12	0,00	90,25	172,14	46,12	2,36

№349	Компют из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	2,44	17,46	0,70
№338	Фрукты свежие (малина)	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	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№П481	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,10</b>	<b>26,17</b>	<b>109,62</b>	<b>797,91</b>	<b>0,64</b>	<b>68,70</b>	<b>0,00</b>	<b>180,89</b>	<b>336,04</b>	<b>119,30</b>	<b>7,82</b>
	<b>Обед</b>												
№70	Овощи натуральные (по сезону)												
№95	Щи со сметаной	60	0,56	0,05	1,75	10	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40
№238	Щи из сметаны	200/10	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№128	Картофельное пюре	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№389	Сок фруктовый	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№338	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№П481	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,33
№П481	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>40</b>	<b>1,68</b>	<b>0,33</b>	<b>14,10</b>	<b>68,97</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>31,80</b>	<b>7,50</b>	<b>0,93</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>24,81</b>	<b>16,08</b>	<b>97,21</b>	<b>644,81</b>	<b>0,55</b>	<b>38,73</b>	<b>18,50</b>	<b>149,98</b>	<b>277,31</b>	<b>97,42</b>	<b>8,72</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>272,55</b>	<b>223,45</b>	<b>1020,19</b>	<b>7399,95</b>	<b>12,17</b>	<b>412,56</b>	<b>5943,93</b>	<b>1650,75</b>	<b>3060,02</b>	<b>1077,59</b>	<b>83,92</b>
			<b>27,25</b>	<b>22,35</b>	<b>102,02</b>	<b>740,00</b>	<b>1,22</b>	<b>41,26</b>	<b>594,39</b>	<b>165,08</b>	<b>306,00</b>	<b>107,76</b>	<b>8,39</b>

\* 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/ОСТ Р 50763-95) ТИПОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР ДИЕТИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ. Тугельян В.А., Галиаров М.М.Г., Батурина А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.