

Приложение к контракту № 34 от 04.05.22

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

Е.Г. Никонорова

« 04. » 11.02. 2022г.



С. Ю. Дуресина

« 04. » 11.02. 2022г.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений  
Симферопольского района республики Крым для учащихся 1-4 классов (7-11лет), 1смены (завтрак)

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 ПГПУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Симферопольский район Республика Крым 2022

Перспективное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет на 2022гг

Завтраки 1-4кл

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	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>Завтрак</b>														
№203	Макароны отварные с соусом	150/10	8,46	9,95	21,32	209,00	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81		
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
№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		
№378	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
№338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,78</b>	<b>17,84</b>	<b>56,84</b>	<b>434,60</b>	<b>0,50</b>	<b>11,33</b>	<b>78,57</b>	<b>166,34</b>	<b>176,17</b>	<b>48,74</b>	<b>3,88</b>		
<b>ДЕНЬ № 2</b>															
	<b>Завтрак</b>														
№173	Молоочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	47,03	378,75	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73		
№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		
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	15,00	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13		
ПР	Печенье песочное	15	1,15	1,8	10,41	62,7	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,40</b>	<b>28,34</b>	<b>88,51</b>	<b>660,65</b>	<b>0,62</b>	<b>2,26</b>	<b>123,80</b>	<b>287,05</b>	<b>360,01</b>	<b>101,02</b>	<b>2,55</b>		
<b>ДЕНЬ № 3</b>															
	<b>Завтрак</b>														
№53	Салат из свежих с зеленым горошком	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	4,78	19,2	2	224	0,03	4,11	0,00	16,99	24,96	10,99	0,78		
ПР№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
№386	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,33	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
№338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,06</b>	<b>22,31</b>	<b>41,76</b>	<b>429,34</b>	<b>0,49</b>	<b>21,05</b>	<b>0,00</b>	<b>73,38</b>	<b>100,12</b>	<b>46,58</b>	<b>4,56</b>		
<b>ДЕНЬ № 4</b>															
	<b>Завтрак</b>														
№223	Творожная запеканка	100	18,99	14,37	36,40	351,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08		
	Молоко ступенное	20	1,70	1,60	11,20	66,00	0,00	0,48	0,00	2,40	3,60	18,00	0,08		
ПР№	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
№382	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	0,06	1,58	24,40	152,20	124,00	21,34	0,47		
ПР	Печенье песочное	50	3,85	6	34,7	209	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23		
№338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,78</b>	<b>26,09</b>	<b>120,06</b>	<b>844,20</b>	<b>0,55</b>	<b>14,16</b>	<b>107,60</b>	<b>343,45</b>	<b>396,43</b>	<b>93,08</b>	<b>4,50</b>		
<b>ДЕНЬ № 5</b>															
	<b>Завтрак</b>														
№303	Каша вязкая рисовая	150	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	9,75	11,24	11,62	186	0,058	0,48	35,90	54,00	137,00	30,18	1,07		
ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,25	12,12	62,36	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПР	Печенье песочное	15	1,15	1,8	10,41	62,7	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23		
№378	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,81</b>	<b>21,09</b>	<b>88,44</b>	<b>613,06</b>	<b>0,53</b>	<b>1,81</b>	<b>94,90</b>	<b>207,07</b>	<b>347,21</b>	<b>86,67</b>	<b>2,74</b>		
<b>ДЕНЬ № 6</b>															

№203	Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/10	8,46	9,95	21,32	209,00	0,03	0,00	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
№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
ПР№481		Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№378		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
№338		Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>			<b>10,84</b>	<b>17,84</b>	<b>56,84</b>	<b>436,60</b>	<b>0,46</b>	<b>12,83</b>	<b>68,57</b>	<b>53,94</b>	<b>87,77</b>	<b>35,74</b>	<b>3,83</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>													
	Завтрак													
№183		Молочная каша геркулесовая	200	8,31	13,12	37,63	303	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
№209		Яйца вареные	50	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	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№379		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	20,00	125,60	90,00	14,00	0,13
ПР		Печенье весовое	20	1,54	2,4	13,88	83,6	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,86</b>	<b>23,01</b>	<b>78,12</b>	<b>602,80</b>	<b>0,68</b>	<b>2,94</b>	<b>194,20</b>	<b>340,91</b>	<b>447,58</b>	<b>131,23</b>	<b>4,70</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>													
	Завтрак													
№73		Икра кабанчиковая (консервиров)	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	10,00	0,00	54,54	33,48	10,86	0,44
№291		Плов из птицы	200	25,47	15,23	34,33	376	0,08	4,52	14,60	34,76	131,50	40,53	1,48
ПР№481		Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	10,39	70,13	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>30,98</b>	<b>21,18</b>	<b>69,34</b>	<b>607,41</b>	<b>0,54</b>	<b>15,85</b>	<b>24,60</b>	<b>225,10</b>	<b>292,58</b>	<b>79,99</b>	<b>2,77</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>													
	Завтрак													
№223		Творожная запеканка	100	18,99	14,37	36,40	351,00	0,07	2,10	74,20	163,42	222,80	31,54	1,08
		Молоко ступенное	20	1,70	1,60	11,20	66,00	0,01	0,10	14,58	20,08	17,46	3,50	0,09
ПР№481		Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№382		Каша с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	0,06	1,60	40,00	236,00	192,00	32,00	0,44
ПР		Печенье весовое	50	3,85	6	34,7	209	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№338		Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>			<b>30,78</b>	<b>26,09</b>	<b>120,06</b>	<b>844,20</b>	<b>0,57</b>	<b>13,80</b>	<b>137,78</b>	<b>444,93</b>	<b>478,29</b>	<b>89,24</b>	<b>4,04</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>													
	Завтрак													
№182		Молочная рисовая каша	250	7,12	12,91	13,62	350,00	0,14	1,17	58,00	162,56	241,51	36,51	0,97
№15		Сыр твердый (порционный)	15	2,32	2,95	0	36	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	50,00	0,10
ПР481		Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	0,40	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№378		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР		Печенье весовое	15	1,15	1,8	10,41	62,7	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
	<b>ИТОГО:</b>			<b>12,43</b>	<b>17,90</b>	<b>49,42</b>	<b>561,30</b>	<b>0,58</b>	<b>2,57</b>	<b>103,00</b>	<b>386,59</b>	<b>419,34</b>	<b>115,11</b>	<b>2,15</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>187,72</b>	<b>221,69</b>	<b>769,39</b>	<b>6034,16</b>	<b>5,52</b>	<b>98,60</b>	<b>933,02</b>	<b>2528,76</b>	<b>3105,50</b>	<b>827,40</b>	<b>35,73</b>

\* 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) ИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания.** Тутельян В.А., Гаптаров М.М.Г., Батурина А.К., Пожоева А.В., Шарифетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлюченкова М.С., Фролова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. 2014г.