

1
Модуль

Приложение к контракту _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

ООО « Столичная Кулинарная Компания »


Л.С. Сафарян
« 14 » ноября 2022г.


ОСНОВНОЕ 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), Тугельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

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

Симферопольский район Республика Крым 2022

Согласовано:
«Мазанская Лидия Николаевна»
Директор
РАЙОНА ПРОПОЛСКОГО
« 14 » ноября 2022г.



Основное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет на 2022-2023гг

Завтраки 1-4кл

| № ТК по сборнику рецептов блюд* | Наименование блюда | Выход 7-11 лет | с | Белки | Жиры | Углеводы | э/л ккал |
|---------------------------------|---|----------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ДЕНЬ № 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №203 | Макароны отварные с сыром 150/10 | 160 | | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209,00 |
| ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | | 1,77 | 0,22 | 10,39 | 52,60 |
| №14 | Масло сливочное | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| №338 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 47,00 |
| ИТОГО: | | 500 | | 10,78 | 17,84 | 56,84 | 434,60 |
| ДЕНЬ № 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №173 | Молочная каша геркулесовая | 250 | | 10,38 | 16,40 | 47,03 | 378,75 |
| №14 | Масло сливочное | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | | 1,77 | 0,22 | 10,39 | 52,60 |
| №379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,02 | 2,67 | 15,94 | 100,6 |
| | Кондитерское изделие (в ассортименте) | 15 | | 0,02 | 1,43 | 11,2 | 37,5 |
| ИТОГО: | | 505 | | 15,27 | 27,97 | 84,69 | 635,45 |
| ДЕНЬ № 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №53 | Салат из свежих с зеленым горошком | 60 | | 0,98 | 2,47 | 4,37 | 43,74 |
| №210 | Омлет натуральный | 120 | | 4,78 | 19,2 | 2,00 | 224,00 |
| ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | | 1,77 | 0,22 | 10,39 | 52,60 |
| №377 | Чай с лимоном 200/7 | 207 | | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| №338 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | | 517 | | 8,06 | 22,31 | 41,76 | 429,34 |
| ДЕНЬ № 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №224 | Запеканка из творога с морковью с йогуртом 100/60 | 160 | | 14,70 | 12,34 | 28,70 | 284,00 |
| ПР481 | Хлеб пшеничный | 40 | | 2,36 | 0,29 | 13,85 | 70,13 |
| №382 | Какао с молоком | 200 | | 4,07 | 3,5 | 17,57 | 118,6 |
| №338 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИТОГО: | | 500 | | 21,53 | 16,53 | 69,92 | 519,73 |
| ДЕНЬ № 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| №303 | Каша вязкая рисовая | 150 | | 2,55 | 4,16 | 26,56 | 154,05 |
| №234 | Биточки рыбные с соусом 80/20 | 100 | | 9,75 | 11,24 | 11,62 | 186,00 |
| ПР481 | Хлеб пшеничный | 35 | | 2,06 | 0,25 | 12,12 | 62,36 |
| №376 | Кондитерское изделие (в ассортименте) | 15 | | 0,02 | 1,43 | 11,2 | 37,5 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| ИТОГО: | | 500 | | 14,45 | 17,10 | 76,50 | 499,91 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|------------|---------------|---------------|---------------|--|-----------------|--|
| | ДЕНЬ № 6 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| №203 | Макарони отварные с сыром 150/10 | 160 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | | 209,00 | |
| №14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | | 66,00 | |
| ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,77 | 0,22 | 10,39 | | 52,60 | |
| №377 | Чай с лимоном 200/7 | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | | 62,00 | |
| №338 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47,00 | |
| | ИТОГО: | 507 | 10,84 | 17,84 | 56,84 | | 436,60 | |
| | ДЕНЬ № 7 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| №183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 9,09 | 12,99 | 45,16 | | 335,00 | |
| №209 | Яйца вареные | 50 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | | 63,00 | |
| ПР 481 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,77 | 0,22 | 10,39 | | 52,60 | |
| №379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | | 100,6 | |
| | Кондитерское изделие (в ассортименте) | 20 | 0,02 | 1,9 | 14,93 | | 50,00 | |
| | ИТОГО: | 500 | 19,12 | 22,38 | 86,70 | | 601,20 | |
| | ДЕНЬ № 8 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| №70 | Овощи натуральные (по сезону) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | | 7,2 | |
| № 259 | Жаркое по- домашнему | 200 | 14,35 | 13,39 | 17,37 | | 248,00 | |
| ПР 481 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,29 | 13,85 | | 70,13 | |
| №378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | | 81,00 | |
| | ИТОГО: | 500 | 18,65 | 15,09 | 48,26 | | 406,33 | |
| | ДЕНЬ № 9 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| №224 | Запеканка из творога с морковью со ступенкой 100/30 | 130 | 13,50 | 12,83 | 42,52 | | 339,85 | |
| ПР481 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,29 | 13,85 | | 70,13 | |
| № 386 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,04 | 4,5 | 21,96 | | 149,4 | |
| | Кондитерское изделие (в ассортименте) | 50 | 0,066 | 4,76 | 37,33 | | 125,00 | |
| № 338 | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47,00 | |
| | ИТОГО: | 500 | 21,37 | 22,78 | 125,46 | | 731,38 | |
| | ДЕНЬ № 10 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| №182 | Молочная рисовая каша | 250 | 7,12 | 12,91 | 13,62 | | 350,00 | |
| №15 | Сыр твердый (порционно) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0 | | 36,00 | |
| ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,77 | 0,22 | 10,39 | | 52,60 | |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | | 60,00 | |
| | Кондитерское изделие (в ассортименте) | 15 | 0,02 | 1,43 | 11,2 | | 37,5 | |
| | ИТОГО: | 510 | 11,30 | 17,53 | 50,21 | | 536,10 | |
| | ИТОГО за 10 дней: | | 151,37 | 197,37 | 697,18 | | 5 230,64 | |
| | Среднее за 1 день: | | 15,14 | 19,74 | 69,72 | | 523,06 | |
| | *Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А. | | | | | | | |