



Л. С. Сафарян

2023 год



Иванов И.И. *Иванов Иван Иванович*

«29» сентября 2023 год

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуги по организации питания  
в общеобразовательном учреждении для обучающихся

5-11 классов ( с 12 лет и старше ) Обеды (льготной категории)

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 ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

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

Симферопольский район 2023 год

с 12 лет и старше

## Основное 10-дневное меню для школьников с 12 лет и старше

№ ТК по сборнику рецептур блюд	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал
<b>ДЕНЬ № 1</b>						
№7.46	Овощи натупальные (по сезону)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
№ 88	Пи из свежей капусты и картофеля	250	1,76	4,95	7,90	89,75
№291	Плов из пшпы	250	21,18	13,08	44,66	381,66
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
№389	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
<b>ИТОГО:</b>		<b>970</b>	<b>28,65</b>	<b>27,87</b>	<b>114,75</b>	<b>843,47</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>						
№67	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,29	125,10
№96	Расолынк Ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	107,25
№305	Котлета рубленая из пшпы с соусом 75/30	105	17,61	9,23	7,61	184,00
№203	Макаронны отварные	180	6,54	6,93	36,54	234,85
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
<b>ИТОГО:</b>		<b>1005</b>	<b>32,03</b>	<b>32,27</b>	<b>129,71</b>	<b>952,26</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
№ 54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,66	10,16	9,66	135,91
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25
№ 239	Тфтели рыбные с соусом 120/30	150	12,51	4,50	12,20	138,74
№128	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,58	207,40
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
<b>ИТОГО:</b>		<b>1050</b>	<b>27,35</b>	<b>32,01</b>	<b>122,14</b>	<b>913,16</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
№54-13з	Салат из свежих с растительным маслом	100	1,33	4,50	7,66	76,00
№101	Суп картофельный с крупой	250	1,96	5,16	12,11	85,75
№269	Биточки "Особые" (мясо птицы) с соусом 80/20	100	15,30	20,10	15,49	305,62
№ 303	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
<b>ИТОГО:</b>		<b>1000</b>	<b>28,55</b>	<b>36,79</b>	<b>126,18</b>	<b>943,03</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
№70	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	1,70	10,00
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	1,80	4,92	10,93	103,75
№289	Рапу из пшпы	250	17,94	16,74	21,71	310,00
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
<b>ИТОГО:</b>		<b>980</b>	<b>24,35</b>	<b>22,70</b>	<b>88,83</b>	<b>676,81</b>

	<b>ДЕНЬ № 6</b>								
№ 54-83	Салат из капусты с морковью	100	1,66	10,16	9,66	135,91			
№ 96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25			
№268	Котлета с соусом (из мяса говядины)	100	10,78	12,88	11,76	208,40			
№303	Каша вязкая рисовая	180	4,24	8,74	44,19	272,24			
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80			
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60			
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>23,16</b>	<b>37,90</b>	<b>143,89</b>	<b>1024,86</b>			
	<b>ДЕНЬ № 7</b>								
№54-13з	Салат из свежих с растит маслом	100	1,33	4,50	7,66	76,00			
№99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25			
№289	Рагу из птицы	250	17,93	16,73	21,71	310,00			
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6			
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60			
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>970</b>	<b>24,81</b>	<b>27,31</b>	<b>100,68</b>	<b>764,11</b>			
	<b>ДЕНЬ № 8</b>								
№746	Овоши натуральные (по сезону)	100	1,90	8,90	7,70	119,00			
№82	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	1,80	4,92	10,93	103,75			
№255	Печень по-строгановски	125	16,57	14,03	4,40	231,25			
№ 203	Макарони отварные	180	6,54	6,93	36,54	234,85			
№389	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80			
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60			
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1035</b>	<b>30,62</b>	<b>35,72</b>	<b>114,06</b>	<b>941,91</b>			
	<b>ДЕНЬ № 9</b>								
№67	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,29	125,10			
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25			
№ 290	Птица тушеная в соусе 75/50	125	13,28	10,84	2,90	162,00			
№ 303	Каша вязкая пшеничная	180	4,80	5,09	29,46	182,88			
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80			
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60			
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1025</b>	<b>29,44</b>	<b>33,23</b>	<b>122,48</b>	<b>919,29</b>			
	<b>ДЕНЬ № 10</b>								
№70	Овоши натуральные (по сезону)	100	0,80	0,10	1,70	10,00			
№ 88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75			
№ 235	Шницель рыбный с соусом 115/35	150	13,81	10,87	12,25	202,50			
№128	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,57	207,42			
№342	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,6			
№338	Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
№1ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60			
№1ПР481	Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1050</b>	<b>24,06</b>	<b>28,00</b>	<b>105,59</b>	<b>792,53</b>			
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>		<b>273,02</b>	<b>312,80</b>	<b>1168,31</b>	<b>8771,43</b>			