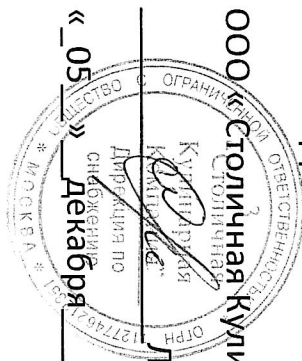


УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»



Л. С. Сафарян

« 05 » декабря 2022 год

Согласовано:



И. О. Гречешникова

И. О. Мухоморова

« 05 » декабря 2022 год

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуги по организации питания

в общеобразовательном учреждении для обучающихся

1-4 классов (7-11 лет) Обеды 1 смена (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. (ГБОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

Согласно Сан ПИН 2.3/2.4.3590-20- Таблица №2

Симферопольский район 2022 год

## 1-4 классы обед

## Основное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2022-2023 учебный год

№ ТК по сборнику рецептур блюд	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Э/л ккал
<b>ДЕНЬ № 1</b>						
№746	Овощи натуральные (по сезону)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
№88	Ци из свежей капусты и картофеля	200	1,41	3,96	6,32	71,80
№291	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,73	305,33
№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
№1П481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
<b>ИТОГО:</b>						
		810	22,30	20,54	94,16	666,88
<b>ДЕНЬ № 2</b>						
№67	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	4,37	75,06
№96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом 60/30	90	14,09	7,39	6,09	147,25
№203	Макарона отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71
№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
№1П481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
<b>ИТОГО:</b>						
		850	25,46	24,11	109,79	770,17
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
№54-83	Салат из капусты с морковью	60	1,00	6,1	5,8	81,5
№102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,60
№239	Тедтели рыбные с соусом 115/30	145	12,10	4,35	11,80	134,12
№128	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,98	172,85
№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
№1П481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
<b>ИТОГО:</b>						
		905	23,56	24,75	103,97	755,22
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
№54-133	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6
№101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	88,60
№269	Виточка "Особые" (мясо птицы) с соусом 70/20	90	10,20	13,40	10,33	203,75
№303	Каша вязкая гречневая	150	4,57	5,00	20,51	145,50
№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
№1П481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
<b>ИТОГО:</b>						
		850	20,61	24,14	104,43	729,80
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	6,00
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	210	1,44	3,94	8,75	83,00
№289	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00
№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
№1П481	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№1П481	Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
<b>ИТОГО:</b>						
		820	19,02	18,17	77,64	555,35

№54-83	ДЕНЬ № 6	Салат из капусты с морковью	60	1,00	6,1	5,8	81,5
№56		Рассолник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
№ 268		Котлета с соусом (из мяса говядины)	95	9,95	11,89	10,86	197,37
№ 303		Каша вязкая рисовая	150	3,54	7,29	36,83	226,87
№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	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481		Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>		<b>855</b>	<b>19,57</b>	<b>30,22</b>	<b>122,37</b>	<b>852,89</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>						
№ 54-133		Салат из свежих с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	43,6
№99		Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,20
№ 289		Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248,00
№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
№ПР481		Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481		Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>		<b>810</b>	<b>19,39</b>	<b>21,02</b>	<b>84,45</b>	<b>617,95</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>						
№746		Овощи наугульские ( по сезону)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
№82		Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	210	1,44	3,94	8,75	83,00
№255		Печень по-строгановски 50/50	100	13,26	11,23	13,26	185,00
№203		Макаронны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71
№389		Сок фруктовый	200	0,00	0,00	84,80	20,20
№338		Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№ПР481		Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481		Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>		<b>870</b>	<b>24,10</b>	<b>27,07</b>	<b>104,57</b>	<b>753,46</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>						
№ 67		Винегрет овсяной	60	0,84	6,00	0,43	75,06
№102		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,60
№ 290		Птица тушеная в соусе 50/50	100	8,85	7,22	1,93	108,00
№ 303		Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,24	24,55	152,40
№349		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№338		Фрукты свежие ( по сезону)	100	0,40	0,40	47,00	47,00
№ПР481		Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481		Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>21,55</b>	<b>22,54</b>	<b>99,43</b>	<b>720,41</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>						
№70		Овощи наугульские ( по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
№88		Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,41	3,96	6,32	71,80
№ 235		Пшенишь рыбный наугульский с соусом 105/35	140	12,89	10,15	11,44	189,00
№128		Картофельное пюре	150	3,10	9,50	17,98	172,85
№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	20	1,18	0,14	6,92	35,06
№ПР481		Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
	<b>ИТОГО:</b>		<b>900</b>	<b>20,79</b>	<b>24,61</b>	<b>92,05</b>	<b>689,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>226,33</b>	<b>238,84</b>	<b>984,54</b>	<b>7084,73</b>
	<b>СРЕДНЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>			<b>22,63</b>	<b>23,88</b>	<b>98,45</b>	<b>708,47</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М. П.; Тугельман В. А.

Пронумеровано и  
прошнуровано

« 18 » 20 11 г.

Листов

Л.С. Сафарян

Ф.И.О. Сафарян

