

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «ГК Фьюжен менеджмент»

  
\_\_\_\_\_ К.Р.Хамидулин

« 27 »  \_\_\_\_\_ 2021г.

Согласовано:

Директор

  
\_\_\_\_\_ О.А.Лущик

« 27 »  \_\_\_\_\_ 2021г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием МБОУ « Кольчугинская школа №1 имени Авраамова Георгия Николаевича» Симферопольского района республики Крым для учащихся 7-11 лет, 10дневное (завтраки)

С использованием :

Сборник рецептур 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 ), Тутьельян В.А. ( ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590, Таблица №2

Симферопольский район Республика Крым 2021г

**Примерное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет на 2021-2022 учебный год**

**Завтраки**

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ № 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
№ 173 Тутильян	Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,00	62,00	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
№209 Тутильян	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,08</b>	<b>16,48</b>	<b>94,46</b>	<b>601,94</b>	<b>0,50</b>	<b>93,95</b>	<b>154,80</b>	<b>205,87</b>	<b>339,60</b>	<b>70,43</b>	<b>6,23</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№304	Плов из птицы	200	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	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>32,81</b>	<b>23,66</b>	<b>80,92</b>	<b>694,59</b>	<b>3,65</b>	<b>26,87</b>	<b>12,20</b>	<b>1131,73</b>	<b>154,99</b>	<b>93,93</b>	<b>182,75</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
№133(3)	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4,80	4,20	17,20	126,00	0,07	0,60	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52
№432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№3	Бутерброд с сыром	50	12,5	15,8	26	296	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,77</b>	<b>22,40</b>	<b>90,46</b>	<b>657,14</b>	<b>0,45</b>	<b>12,04</b>	<b>75,40</b>	<b>411,90</b>	<b>314,40</b>	<b>60,89</b>	<b>3,61</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>													
<b>Завтрак</b>													
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№303	Каша гречневая вязкая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	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>29,71</b>	<b>22,94</b>	<b>81,35</b>	<b>653,07</b>	<b>0,52</b>	<b>7,11</b>	<b>20,00</b>	<b>190,05</b>	<b>446,50</b>	<b>197,99</b>	<b>8,83</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>													
<b>Завтрак</b>													
№267(1)	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	13,3	9,12	43,1	307,5	0,005	12,40	55,70	119,90	165,30	22,40	0,90

№432	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	35	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>18,77</b>	<b>11,52</b>	<b>90,36</b>	<b>542,64</b>	<b>0,38</b>	<b>23,73</b>	<b>65,70</b>	<b>269,40</b>	<b>295,20</b>	<b>56,70</b>	<b>3,84</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№ 173 Тутильян	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	35	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>17,46</b>	<b>17,12</b>	<b>99,48</b>	<b>604,61</b>	<b>0,49</b>	<b>2,95</b>	<b>63,80</b>	<b>294,10</b>	<b>390,54</b>	<b>86,99</b>	<b>5,83</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№291	Плов из отварного мяса	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	174,90	53,90	1,97	1,64
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	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>27,46</b>	<b>17,89</b>	<b>100,51</b>	<b>632,16</b>	<b>0,46</b>	<b>10,73</b>	<b>19,42</b>	<b>233,44</b>	<b>153,62</b>	<b>32,47</b>	<b>5,70</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№ 248	Макаронны отварные с сыром	150/15	10,84	12,70	27,33	267,90	0,06	1,60	92,00	235,00	162,00	16,20	0,98
№433	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	0,72	1,30	20,00	125,80	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,04</b>	<b>20,63</b>	<b>95,99</b>	<b>657,69</b>	<b>1,14</b>	<b>16,89</b>	<b>112,00</b>	<b>411,90</b>	<b>345,26</b>	<b>69,00</b>	<b>5,37</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№285	Шницель рыбный рубленый соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	35	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>24,50</b>	<b>17,92</b>	<b>93,87</b>	<b>623,24</b>	<b>0,57</b>	<b>29,04</b>	<b>56,10</b>	<b>111,42</b>	<b>294,65</b>	<b>89,57</b>	<b>4,58</b>

<b>ДЕНЬ № 10</b>													
<b>Завтрак</b>													
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№305	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	14,09	7,39	6,09	147,25	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тутельян	Фрукты свежие	100	1,30	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,84</b>	<b>16,21</b>	<b>106,09</b>	<b>695,11</b>	<b>0,60</b>	<b>12,45</b>	<b>30,00</b>	<b>184,95</b>	<b>446,63</b>	<b>192,23</b>	<b>9,57</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>240,44</b>	<b>186,77</b>	<b>933,49</b>	<b>6 362,19</b>	<b>8,77</b>	<b>235,77</b>	<b>609,42</b>	<b>3 444,76</b>	<b>3 181,39</b>	<b>950,20</b>	<b>236,31</b>

\*Сборник рецептур на производство 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 30190-98/ГОСТ Р 50763-98) ТИПОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гшиаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.С., Шагинникова О.А., Навлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

№252	Изделия макаронные отварные запеченные с яйцом	150	8,4	10	22,7	225	0,06	0,33	81	50	85,21	12	1,2
------	------------------------------------------------	-----	-----	----	------	-----	------	------	----	----	-------	----	-----

Пронумеровано и  
прошнуровано

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Група Компани» \_\_\_\_\_ ЛИСТОВ

ФИО \_\_\_\_\_ подпись



