Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ГК Фьюжен менеджмент"

В. В. Васьков/
2021г.

COLUMENTAL CALLES CONTROL CALLES CON

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учереждений Симферопольского района республики Крым для учащихся 7-11лет, 10-ти дневное.

С использованием:

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Примерное 10-дневное меню полдник 2020/21 год

обед

	п ,	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витам	ины, мг на	100 г	Минеральные в-ва			
	Наименование блюда	с 7-11 лет					B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Полдник												
№210	Омлет натуральный	110	10,90	16,00	2,20	195,20	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№	Зеленый горошек	20	0,32	0,10	3,30	120,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,00	61,60	0,09	1,12	20,00	13,73	81,00	14,60	1,14
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
	итого:		15,79	16,70	47,06	508,14	0,26	12,44	20,00	50,97	336,56	189,84	19,46
	ДЕНЬ № 2												
	Полдник												
№70-75	Огурцы соленые	20	0,50	0,10	1,00	7,80	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 291	Плов из птицы	200	16,60	21,30	40,80	422,10	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№389	Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
пр	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,20	17,60	82,90	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№338 Тутитльян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
	итого:		24,30	22,60	113,30	761,00	0,31	48,56	47,10	129,89	285,06	115,17	25,17
	ДЕНЬ № 3												
	Полдник												
№ 289	Рагу из птицы	200	14,90	18,80	19,20	307.0	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№378	Чай с молоком	200	1,60	1,30	17,10	85.5	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
пр	Хлеб пшеничный	35	2,70	0.2	17,60	82.9	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
пр	Хлеб ржаной	30	2,00	0.3	12,70	61.2	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
	итого:		21,20	20,10	66,60	0,00	0,31	10,77	15,13	69,16	404,24	205,39	19,56
	ДЕНЬ № 4												
	Полдник												•
№ 278	Тефтели мясные 1 вариант	70/20	7,50	11,20	9,60	174,50	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40

№303.1	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,60	4,90	20,30	142.4	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№382	Какао с молоком	200	3,80	3.0	24,50	141.1	0,11	6,01	19,42	46,23	174,90	53,90	1,97
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№338 Тутитльян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
	итого:		19,95	16,73	82,36	313,61	0,52	17,33	19,42	110,59	299,80	127,44	16,30
	ДЕНЬ № 5												
	Полдник												
№ 223	Запеканка из творога с соусом	120/30	13,30	9,12	43,10	307,50	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№ 386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5.0	8.0	10,00	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
	итого:		21,47	9,42	56,96	387,64	0,12	13,97	18,50	105,21	187,36	65,61	14,01
	ДЕНЬ № 6												
	Полдник												
№ 295	Котлеты рубленные из птицы	70/30	12.0	14.0	12,20	222,50	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№312	Пюре картофельное	150	3,30	4,80	21,50	141,90	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№377	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	6,.6	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№338 Тутитльян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	итого:		8,85	5,93	82,66	598,51	0,36	26,76	5782,00	78,82	363,16	101,32	28,61
	ДЕНЬ № 7												
	Полдник												
№ 244	Плов из отварной говядины	200,00	18,40	20,40	38.0	408,50	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,40	0,00	30,80	126,50	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
пр	Хлеб пшеничный	35,00	2,37	0,30	13,86	70,14	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
пр	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,10	68,97	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
	итого:		22,85	21,03	58,76	674,11	0,22	13,28	66,27	96,49	339,63	196,17	18,97
	ДЕНЬ № 8												

	Полдник												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 204	Макароны отварные с сыром	150,00	14,80	9,20	71.9	425,30	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,30	2,40	26,70	142,20	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
пр	Хлеб пшеничный	35,00	2,37	0,30	13,86	70,14	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
пр	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,10	68,97	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
	итого:		23,00	15,83	59,56	762,29	0,27	12,93	18,50	115,79	396,79	203,90	19,24
	ДЕНЬ № 9												
	Полдник												
№235	Шницель рыбный рубленный с соусом	70/20	12,70	9.0	7,30	160,20	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№310	Картофель отварной	150,00	3.0	24,30	23,90	145,70	0,03	11,32	0,00	41,30	39,52	13,50	0,53
№389	Соки фруктовые	200,00	1.0	0.2	20,20	92,00	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
пр	Хлеб пшеничный	35,00	2,37	0,30	13,86	70,14	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
пр	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	14,10	68,97	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№338 Тутитльян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
	итого:		16,75	24,93	79,36	537,01	0,27	16,22	15,13	119,58	413,14	214,53	19,89
	ДЕНЬ № 10												
	Полдник												
№70-75	Курица в соусе	100	13,90	5,10	4,80	128,00	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	4,20	36,00	202,20	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№376	Чай с сахаром	200	0,10	0,20	14,80	59,30	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	итого:		23,75	10,13	83,56	528,61	3,71	33,47	3,20	1140,88	167,36	125,41	196,76
	всего:		197,91	163,40	730,18	5070,92	6,35	205,73	6005,25	2017,38	3193,10	1544,78	377,97
	СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:		19,79	16,34	73,02	507,09	0,64	20,57	600,53	201,74	319,31	154,48	37,80

*Сборник рецептур 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