

Робот

УТВЕРЖДАЮ:

ООО « Столичная Кулинарная Компания »

Л. С. Сафарян

« 05 » января 2023 год

Согласовано

Директор

« 05 »

2023 год

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуги по организации питания

в общеобразовательном учреждении для обучающихся

1-4 классов (7-11лет) Завтраки 1 смена

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

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

Симферопольский район 2023 год

Завтраки 1-4кл

Основное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход	с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккал
ДЕНЬ № 1							
Завтрак							
№10	Салат из горошка зеленого консервированного						
№204	Макароны отварные с сыром 150/10	60	1,78	3,11	3,93	50,16	
ПР481	Хлеб пшеничный	160	10,82	12,73	27,28	267,52	
№14	Масло сливочное	30	1,77	0,22	10,39	52,60	
№376	Чай с сахаром	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
№338	Фрукты свежие (по сезону)	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	ИТОГО:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ИТОГО:	560	14,92	23,73	66,53	543,28	
ДЕНЬ № 2							
Завтрак							
№173	Молочная каша геркулесовая						
№14	Масло сливочное	250	10,38	16,40	47,03	378,57	
ПР481	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
№379	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60	
	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	635,27	
ДЕНЬ № 3							
Завтрак							
№53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,74	
№210	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,10	231,72	
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	14,43	22,97	41,86	437,06	
ДЕНЬ № 4							
Завтрак							
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,53	13,26	33,60	324,00	
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	
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	0,053	3,81	29,86	100,00	
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
	ИТОГО:	500	24,36	17,45	74,82	559,73	
ДЕНЬ № 5							
Завтрак							
№74	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	4,26	4,14	58,74	
№303	Каша вязкая рисовая	150	3,54	7,29	36,83	226,87	
№234	Биточки рыбные с соусом 80/20	100	8,6	7,00	12,00	145,00	
ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,25	12,12	62,36	
	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:	560	15,07	20,25	91,29	590,47	

	ДЕНЬ № 6				
	Завтрак				
№10	Салат из горошка зеленого консервированного				
№204	Макароны отварные с сыром 150/10	60	1,78	3,11	3,93
№14	Масло сливочное	160	10,82	12,73	27,28
ПР481	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13
№377	Чай с лимоном 200/7	30	1,77	0,22	10,39
№338	Фрукты свежие (по сезону)	207	0,13	0,02	15,20
	ИТОГО:	100	0,40	0,40	9,80
					47,00
	ДЕНЬ № 7				
	Завтрак				
№183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,65	12,37	33,5
№209	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28
ПР 481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	20	0,02	1,9	14,93
	ИТОГО:	500	18,68	21,76	75,04
					547,15
	ДЕНЬ № 8				
	Завтрак				
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02
№ 259	Жаркое по- домашнему	200	14,35	13,39	17,37
ПР 481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	13,85
№378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90
	ИТОГО:	500	18,71	15,09	48,14
					405,13
	ДЕНЬ № 9				
	Завтрак				
№223	Запеканка из творога со стуженным молоком	130	18,99	14,36	36,40
ПР481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	13,85
№ 386	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	21,96
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	50	0,066	4,76	37,33
№ 338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80
	ИТОГО:	500	26,86	24,31	119,34
					742,53
	ДЕНЬ № 10				
	Завтрак				
№174	Молочная рисовая каша	250	7,14	12,91	51,13
№15	Сыр твердый (порционно)	15	3,48	4,42	0
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	15	0,02	1,43	11,2
	ИТОГО:	510	12,48	19,00	87,72
					554,10
	ИТОГО за 10 дней:		175,76	216,26	756,16
	Среднее за 1 день:		17,58	21,63	75,62
					556,00
	*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могилынский М. П.; Тутельян В. А.				