

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»

Л. С. Сафарян

« 09 » января 2023 год

Согласовано:

Директор

« _____ » 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) Завтраки 1 смена (льготной категории)

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

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

Симферопольский район 2023 год

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

Завтраки 5-Шкл						
№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	з/н ккл
ДЕНЬ № 1						
Завтрак						
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,59	3,27	41,8
№204	Макароны отварные с сыром 180/10	190	12,84	15,40	32,39	317,68
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО:	470	16,16	18,23	61,05	472,08
ДЕНЬ № 2						
Завтрак						
№173	Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	74,03	378,57
№209	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,67	15,94	100,6
	ИТОГО:	530	20,25	23,89	100,64	594,77
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
ПРН№481	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
	ИТОГО:	417	14,03	22,57	32,06	390,06
ДЕНЬ № 4						
Завтрак						
№223	Залепанка из творога со сгущенным молоком	120	17,53	13,26	33,60	324,00
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО:	350	19,37	13,50	58,99	436,60
ДЕНЬ № 5						
Завтрак						
№74	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,65	3,55	3,45	48,95
№303	Каша рисовая вязкая	180	4,24	8,74	44,19	272,24
№234	Биточки рыбные соусом 80/20	100	8,6	7,00	12,00	145,00
ПР481	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,25	12,12	62,36
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО:	565	15,62	19,56	86,76	588,55

ДЕНЬ № 6						
Завтрак						
№ 10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	2,59	3,27	41,80
№204	Макаронны отварные с сыром 180/10	190	12,84	15,40	32,39	317,68
ПРН№481	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
ИТОГО:		477	16,22	18,23	61,25	474,08
ДЕНЬ № 7						
Завтрак						
№183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19
№209	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
ПРН№481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
ИТОГО:		530	20,83	22,95	68,49	567,39
ДЕНЬ № 8						
Завтрак						
№70	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
№259	Жаркое по домашнему	250	17,93	16,73	21,71	310,00
ПРН№481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	10,39	70,13
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ИТОГО:		550	20,84	17,10	48,12	446,13
ДЕНЬ № 9						
Завтрак						
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,53	13,26	33,60	324,00
ПРН481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ИТОГО:		350	17,60	13,28	48,60	436,60
ДЕНЬ № 10						
Завтрак						
№174	Молочная рисовая каша	250	7,14	12,91	51,13	350,00
№15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,00
ПРН481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ИТОГО:		490	11,30	16,10	76,52	498,60
ИТОГО за 10 дней			172,22	185,41	642,48	4 904,86
Среднее за 1 день :			17,22	18,54	64,25	490,49
* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М.П., Тутельян В.А.						