

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО «Столичная Кулинарная
Компания»
Д.С. Сафарян/
Кулинарная
Компания



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)
образовании, для школ Симферопольского района на 2023-2024 учебный год



Копия

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучма, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнителя директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

*Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

*Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. //Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦПитания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСРОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онисченко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Завтрак 7-11 лет ГОРВЧЕЕ ПИТАНИЕ

День 1

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
717/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕНЕ	40	0,28	0,04	0,76	4,40	4,00	0,01	1,60	4,00	0,00	9,20	16,80	5,60	56,40	1,20	0,12	6,80		
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	74,57	120,78	0,03	12,04		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	0,16	9,84	47	0,00	0,040	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	3,38	25,80	0,00	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
48/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (см)	200	0,2	0,2	0,2	92	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
40/2016	ЯЙЦО СВЕЖИЕ	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
Итого завтрак:			530	12,7	6,9	82,8	43,4	18,5	0,2	1,7	52,6	0,1	167,9	203,6	55,8	8,0	714,2	136,4	1,5	101,5

День 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
36/2/022	КАША РИСОВАЯ С ЯЙЦОМ (МОЛОЧНАЯ)	250	4,79	6,47	33,55	211,26	4,08	0,08	1,17	48,39	0,10	130,61	143,12	29,18	1,01	283,19	40,66	5,98	39,11	
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57	
12/20/210	КОНИТЕКСОС НЕДЦЛЕ (промышленного производства) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	
11/17/2010	НАШТОК ИЗ ПШЕНИЧКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00	
Итого завтрак:			505	8,96	15,71	72,25	480,73	204,08	0,16	1,27	258,44	0,23	156,35	188,22	45,53	2,53	353,48	40,66	6,08	39,96

День 3

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
717/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕНЕ	25	0,18	0,03	0,48	3,00	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25	
299/3/2016	ПЕКАРИ ЯБЛОНЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/90	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,069	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77	
33/2016	ПРОПЕ КАТОВОЕ ЯБЛО	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,53	97,13	35,01	1,25	667,50	68,44	0,84	43,12	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40	
Итого завтрак:			505	16,71	19,02	59,63	477,66	29,44	0,30	1,26	68,65	1,08	115,00	274,18	77,16	4,42	998,43	73,52	3,35	156,72

День 4

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
22/2/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	230,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79	
683/2/022	СУПЩЕНОЕ ЯБЛОЧНО	30	2,07	2,55	16,43	96,90	0,30	0,02	0,11	14,10	0,02	95,10	10,20	10,20	0,66	109,50	2,10	0,90	10,50	
458/2/016	КАСМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	22	136	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,00	9,60	
40/2016	ЯЙЦО СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
Итого завтрак:			510	29,80	20,08	97,92	698,71	13,10	0,37	0,81	147,26	1,62	525,75	593,53	111,63	6,47	1029,25	31,85	33,46	169,09

День 5

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
266/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПьев "ТРЕСЛИЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	0,16	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,88	2,04	33,07	
ПШ	БЛИНЧИКИ С ПОМИДОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20	
418/2016	КОФЕЛЬНЫЙ НАШТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,32	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57	
Итого завтрак:			505	16,65	20,33	91,99	622,09	13,62	0,53	0,49	76,20	12,18	372,70	438,45	111,10	5,88	762,91	78,92	13,13	72,74

