

УТВЕРЖДАЮ:  
«Столичная  
Кулинарная  
Компания»  
ООО «Столичная Кулинарная Компания»  
Дирекция по  
сбыту  
  
Л. С. Сафарян  
« 05 » декабря 2022 год

Согласовано:

Директор *ШКОЛы Гуманитарная школа*  
*им. А.П. Богданова*  
*Терещенко А.В.*  
  
«05 декабря 2022 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 ПГУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

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

Симферопольский район 2022 год

**Основное 10-дневное меню для школьников завтрак с 7-11 лет на 2022-2023гг**

**Завтраки 1-4кл**

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
<b>ДЕНЬ № 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
№10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,93	50,16
№203	Макароны отварные с сыром 150/10	160	10,82	12,73	27,28	267,52
ПР481	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
№338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	10,00	47,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>14,92</b>	<b>23,73</b>	<b>66,73</b>	<b>543,28</b>
<b>ДЕНЬ № 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
№173	Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	47,03	378,57
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
ПР481	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
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	15	0,02	1,43	11,2	37,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>15,27</b>	<b>27,97</b>	<b>84,69</b>	<b>635,27</b>
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>517</b>	<b>14,43</b>	<b>22,97</b>	<b>41,86</b>	<b>437,06</b>
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>24,36</b>	<b>17,45</b>	<b>74,82</b>	<b>559,73</b>
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
№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

	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>15,07</b>	<b>20,25</b>	<b>91,29</b>	<b>590,47</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,93	50,16
№203	Макароны отварные с сыром 150/10	160	10,82	12,73	27,28	267,52
№14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>567</b>	<b>14,98</b>	<b>23,73</b>	<b>66,73</b>	<b>545,28</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,65	12,37	33,5	280,95
№209	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
ПР 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
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	20	0,02	1,9	14,93	50,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,68</b>	<b>21,76</b>	<b>75,04</b>	<b>547,15</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№70	Овощи натуральные ( по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	6,00
№ 259	Жаркое по- домашнему	200	14,35	13,39	17,37	248,00
ПР 481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	13,85	70,13
№378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,65</b>	<b>15,09</b>	<b>48,26</b>	<b>405,13</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	18,99	14,36	36,40	351,00
ПР481	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,29	13,85	70,13
№ 386	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	21,96	149,4
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	50	0,066	4,76	37,33	125,00
№ 338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>26,86</b>	<b>24,31</b>	<b>119,34</b>	<b>742,53</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№174	Молочная рисовая каша	250	7,14	12,91	51,13	350,00
№15	Сыр твердый (порционно)	15	2,32	2,95	0	36,00
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
	Кондитерское изделие ( в ассортименте)	15	0,02	1,43	11,2	37,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>11,32</b>	<b>17,53</b>	<b>87,72</b>	<b>536,10</b>
	<b>ИТОГО за 10 дней:</b>		<b>174,54</b>	<b>214,79</b>	<b>756,48</b>	<b>5 542,00</b>
	<b>Среднее за 1 день:</b>		<b>17,45</b>	<b>21,48</b>	<b>75,65</b>	<b>554,20</b>
	*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2017 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.					

Пронумеровано и  
прошнуровано

« 05 » 12 20 22

Л.С.Сафарян

ФИО

