

Приложение к контракту \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная Кулинарная Компания»



Б. Г. Никонорова

2022г.

Согласовано:



2022г.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений Симферопольского района республики Крым для учащихся льготной категории ( 12 лет и старше), 1,2 смены(обеда)

С использованием:

Сборник рецептов 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 ПГПУ), Тутельян В.А. ( ГОУ НИИ питания РАМН)

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

Симферопольский район Республика Крым 2022г

Перспективное 10-дневное меню для школьников с 12 лет и старше 2022-2023 учебный год  
с 12 лет и старше обед

| № ТК по<br>сборнику | Наименование блюда                     | Выход<br>12 лет | Белки        | Жиры        | Углеводы     | э/ц ккл      |
|---------------------|----------------------------------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>ДЕНЬ № 1</b>     |                                        |                 |              |             |              |              |
| №67                 | Овощи натуральные (по сезону)          | 100             | 0.93         |             |              |              |
| № 95                | Щи из свежей капусты и картофеля       | 250             | 2.75         | 0.08        | 2.91         | 16.60        |
| №291                | Плов из птицы                          | 250             | 31.83        | 4.50        | 8.00         | 82.50        |
| №389                | Сок фруктовый                          | 200             | 0.00         | 19.03       | 42.9         | 470          |
| №389                | Фрукты свежие ( по сезону)             | 100             | 0.40         | 0.00        | 20.20        | 84.80        |
| №ПР481              | Хлеб пшеничный                         | 30              | 1.77         | 0.40        | 9.80         | 47.00        |
| №ПР481              | Хлеб ржаной                            | 40              | 1.64         | 0.22        | 10.39        | 47.00        |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                          |                 | <b>39,32</b> | <b>0,32</b> | <b>14,10</b> | <b>68,66</b> |
| <b>ДЕНЬ № 2</b>     |                                        |                 |              |             |              |              |
| №70                 | Винегрет овощной                       | 100             | 1.40         |             |              |              |
| №104                | Рассольник Ленинградский               | 250             | 5.75         | 10.00       | 7.29         | 125.10       |
| №305                | Котлета рубленая из птицы с соусом     | 75/30           | 14.09        | 4.25        | 20.00        | 140.00       |
| №203                | Макароны отварные                      | 180             | 6.54         | 9.60        | 7.99         | 193.26       |
| №349                | Компот из сухофруктов                  | 200             | 0.66         | 6.93        | 36.54        | 234.85       |
| №338                | Фрукты свежие ( по сезону)             | 100             | 0.40         | 0.09        | 32.01        | 132.80       |
| №ПР481              | Хлеб пшеничный                         | 30              | 1.77         | 0.40        | 9.80         | 47.00        |
| №ПР481              | Хлеб ржаной                            | 40              | 1.64         | 0.22        | 10.39        | 47.00        |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                          |                 | <b>32,25</b> | <b>0,32</b> | <b>14,10</b> | <b>68,66</b> |
| <b>ДЕНЬ № 3</b>     |                                        |                 |              |             |              |              |
| №45                 | Овощи натуральные (по сезону)          | 100             | 0.93         |             |              |              |
| №115                | Суп картофельный с бобовыми            | 250             | 5.89         | 0.08        | 2.91         | 16.60        |
| №283                | Тефтели рыбные с соусом                | 90/20           | 9.29         | 4.25        | 19.50        | 140.00       |
| №128                | Картофельное пюре                      | 180             | 3.96         | 9.05        | 13.23        | 171.56       |
| №342                | Компот из плодов свежих                | 200             | 0.16         | 5.76        | 25.80        | 170.28       |
| №338                | Фрукты свежие ( по сезону)             | 100             | 0.40         | 0.16        | 27.88        | 114.6        |
| №ПР481              | Хлеб пшеничный                         | 30              | 1.77         | 0.40        | 9.80         | 47.00        |
| №ПР481              | Хлеб ржаной                            | 40              | 1.64         | 0.22        | 10.39        | 47.00        |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                          |                 | <b>24,04</b> | <b>0,32</b> | <b>14,10</b> | <b>68,66</b> |
| <b>ДЕНЬ № 4</b>     |                                        |                 |              |             |              |              |
| №70                 | Овощи натуральные (по сезону)          | 100             | 0.93         |             |              |              |
| №115                | Суп картофельный с крупой              | 250             | 14.43        | 0.08        | 2.91         | 16.60        |
| №269                | Биточки "Особые" (мясо птицы) с соусом | 80/20           | 15.30        | 4.80        | 1.71         | 51.25        |
| с.156               | Каша вязкая гречневая                  | 180             | 9.94         | 20.10       | 15.49        | 305.62       |
| №349                | Компот из сухофруктов                  | 200             | 0.66         | 10.74       | 44.83        | 315.00       |
| №338                | Фрукты свежие ( по сезону)             | 100             | 0.40         | 0.09        | 32.01        | 132.80       |
| №ПР481              | Хлеб пшеничный                         | 30              | 1.77         | 0.40        | 9.80         | 47.00        |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                          |                 | <b>1,77</b>  | <b>0,22</b> | <b>10,39</b> | <b>47,00</b> |

|         |                                          |        |              |              |               |                |
|---------|------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №1ПР481 | Хлеб ржаной                              | 40     | 1.64         | 0.32         | 14.10         | 68.66          |
|         | <b>ИТОГО:</b>                            |        | <b>45,07</b> | <b>36,75</b> | <b>131,24</b> | <b>983,93</b>  |
| №73     | <b>ДЕНЬ № 5</b>                          |        |              |              |               |                |
| №82     | Овощи натуральные (по сезону)            | 100    | 0.93         | 0.08         | 2.91          | 16.60          |
| №289    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 1.44         | 3.94         | 8.75          | 83.00          |
| №407    | Рагу из птицы                            | 250    | 31.80        | 22.50        | 20.82         | 382.00         |
| №338    | Сок фруктовый                            | 200    | 0.00         | 0.00         | 20.20         | 84.80          |
| №1ПР481 | Фрукты свежие ( по сезону)               | 100    | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 47.00          |
| №1ПР481 | Хлеб пшеничный                           | 30     | 1.77         | 0.22         | 10.39         | 47.00          |
|         | Хлеб ржаной                              | 40     | 1.64         | 0.32         | 14.10         | 68.66          |
|         | <b>ИТОГО:</b>                            |        | <b>37,98</b> | <b>27,46</b> | <b>86,97</b>  | <b>729,06</b>  |
| №37     | <b>ДЕНЬ № 6</b>                          |        |              |              |               |                |
| №104    | Салат картофельный с огурцами            | 100    | 1.21         | 7.84         | 8.96          | 11.40          |
| №291    | Рассольник Ленинградский                 | 250    | 5.75         | 4.25         | 19.50         | 140.00         |
| №171    | Птица тушенная в соусе                   | 75/50  | 13.28        | 10.84        | 2.90          | 162.00         |
| №349    | Каша вязкая рисовая                      | 180    | 10.36        | 13.27        | 65.16         | 422.4          |
| №338    | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0.66         | 0.09         | 32.01         | 132.80         |
| №1ПР481 | Фрукты свежие ( по сезону)               | 100    | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 47.00          |
| №1ПР481 | Хлеб пшеничный                           | 30     | 1.77         | 0.22         | 10.39         | 47.00          |
|         | Хлеб ржаной                              | 40     | 1.64         | 0.32         | 14.10         | 68.66          |
|         | <b>ИТОГО:</b>                            |        | <b>35,07</b> | <b>37,23</b> | <b>162,82</b> | <b>1031,26</b> |
| №52     | <b>ДЕНЬ № 7</b>                          |        |              |              |               |                |
| №99     | Салат из свеклы с растит маслом          | 100    | 0.08         | 0.10         | 8.26          | 92.80          |
| №289    | Суп из овощей                            | 250    | 1.58         | 4.98         | 9.14          | 95.25          |
| №342    | Рагу из птицы                            | 250    | 31.80        | 22.50        | 20.82         | 382.00         |
| №338    | Компот из плодов свежих                  | 200    | 0.16         | 0.16         | 27.88         | 114.6          |
| №1ПР481 | Фрукты свежие ( по сезону)               | 100    | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 47.00          |
| №1ПР481 | Хлеб пшеничный                           | 30     | 1.77         | 0.22         | 10.39         | 47.00          |
|         | Хлеб ржаной                              | 40     | 1.64         | 0.32         | 14.10         | 68.66          |
|         | <b>ИТОГО:</b>                            |        | <b>37,43</b> | <b>28,68</b> | <b>100,39</b> | <b>847,31</b>  |
| №70     | <b>ДЕНЬ № 8</b>                          |        |              |              |               |                |
| №82     | Овощи натуральные (по сезону)            | 100    | 0.93         | 0.08         | 2.91          | 16.60          |
| №255    | Борщ из свежей капусты со сметаной       | 250/10 | 1.80         | 4.92         | 10.93         | 103.75         |
| №203    | Печень по-строгановски                   | 125    | 20.13        | 6.88         | 2.75          | 153.75         |
| №389    | Макаронны отварные                       | 180    | 6.54         | 6.93         | 36.54         | 234.85         |
| №338    | Сок фруктовый                            | 200    | 0.00         | 0.00         | 20.20         | 84.80          |
| №1ПР481 | Фрукты свежие ( по сезону)               | 100    | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 47.00          |
| №1ПР481 | Хлеб пшеничный                           | 30     | 1.77         | 0.22         | 10.39         | 47.00          |
|         | Хлеб ржаной                              | 40     | 1.64         | 0.32         | 14.10         | 68.66          |
|         | <b>ИТОГО:</b>                            |        | <b>33,21</b> | <b>19,75</b> | <b>107,62</b> | <b>756,41</b>  |
| №52     | <b>ДЕНЬ № 9</b>                          |        |              |              |               |                |
|         | Винегрет овощной                         | 100    | 1.40         | 10.00        | 7.29          | 125.10         |

|                                                                                                                                                                  |                                   |       |        |        |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|---------|---------|
| №115                                                                                                                                                             | Суп картофельный с бобовыми       | 250   | 5,75   | 4,25   | 19,50   | 140,00  |
| № 291                                                                                                                                                            | Грица тушеная в соусе             | 75/50 | 13,28  | 10,84  | 2,90    | 162,00  |
| № 171                                                                                                                                                            | Каша вязкая пшеничная             | 180   | 7,69   | 10,33  | 44,12   | 300,36  |
| №349                                                                                                                                                             | Компот из сухофруктов             | 200   | 0,66   | 0,09   | 32,01   | 132,80  |
| №338                                                                                                                                                             | Фрукты свежие ( по сезону)        | 100   | 0,40   | 0,40   | 9,80    | 47,00   |
| №ПР481                                                                                                                                                           | Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,77   | 0,22   | 10,39   | 47,00   |
| №ПР481                                                                                                                                                           | Хлеб ржаной                       | 40    | 1,64   | 0,32   | 14,10   | 68,66   |
|                                                                                                                                                                  | ИТОГО:                            |       | 32,59  | 36,45  | 140,11  | 1022,92 |
| №70                                                                                                                                                              | ДЕНЬ № 10                         |       |        |        |         |         |
| №95                                                                                                                                                              | Овощи натуральные (по сезону)     | 100   | 0,93   | 0,08   | 2,91    | 16,60   |
| №258                                                                                                                                                             | Щи из свежей капусты с картофелем | 250   | 2,75   | 4,50   | 8,00    | 82,50   |
| №128                                                                                                                                                             | Шницель рыбный с соусом           | 90/30 | 16,08  | 7,42   | 10,80   | 175,50  |
| №342                                                                                                                                                             | Картофельное пюре                 | 180   | 3,96   | 5,76   | 25,80   | 170,28  |
| №338                                                                                                                                                             | Компот из плодов свежих           | 200   | 0,16   | 0,16   | 27,88   | 114,6   |
| №ПР481                                                                                                                                                           | Фрукты свежие ( по сезону)        | 100   | 0,40   | 0,40   | 9,80    | 47,00   |
| №ПР481                                                                                                                                                           | Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,77   | 0,22   | 10,39   | 47,00   |
| №ПР481                                                                                                                                                           | Хлеб ржаной                       | 40    | 1,64   | 0,32   | 14,10   | 68,66   |
|                                                                                                                                                                  | ИТОГО:                            |       | 27,69  | 18,86  | 109,68  | 722,14  |
|                                                                                                                                                                  | ВСЕГО:                            |       | 344,65 | 281,78 | 1208,86 | 8673,96 |
|                                                                                                                                                                  | СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:                  |       | 34,47  | 28,18  | 120,89  | 867,40  |
| *Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011<br>год. Могильный М. П.; Тутельян В. А. |                                   |       |        |        |         |         |

\*Сборник рецептов на продукцию для  
год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.