

Утверждаю

Генеральный директор
ООО "Столичная Кулинарная Компания"


/Д.В. Шадрин/

Согласовано

Директор МБОУ
Средней общеобразовательной школы № 3


/А.А. Чуденцова/

2021 г.

ОСНОВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации здорового горячего питания в образовательных учреждениях, для обучающихся 5-11 классов

С использованием:

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

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

г.Ессентуки 2021 год.

Меню для питания учащихся 5-11 классов муниципальных общеобразовательных учреждений г. Ессентуки

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е							Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1 день 1																							
70/71/2011 г.	Овощи свежие/соленые	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1								
302/2005 г	Птица тушеная в соусе с овощами	150	8,7	5,8	12	135	0	13,5	0,1	8	7,84	83	7,1	0,3									
376/2005г.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	-	-	-	-	10,9	3,7	3,9	0,4									
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	22,7	8,9	0,5									
	Итого	400	12,78	6	41,9	267	0	14,5	0,1	8,6	29,54	114,2	22,7	1,3									
Неделя 1 день 2																							
14/2005 г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	1	1	2	0	0									
333/2004 г	Макароны с сыром и маслом сливочным	150	9,9	12,3	28,7	266,1	0,1	0,1	0,1	1,1	20,44	131,2	15,5	1									
377/2011	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0	0	13,4	5,1	4,6	0,5									
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	14,2	72,0	0,048	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6									
	Итого	397	12,7	21,2	58	474	0,148	1,2	0,17	2,1	225,7	164,4	30	2,1									
Неделя 1 день 3																							
10/2005г.	Сыр (поршьями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	13,2	75	5,3	0,2									
238/2011 г	Запеканка из творога с морковью со ступеным молоком	110	20	8	32	290	0,074	0,872	0,078	0,3	0,04	0,07											
377/2011	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0	0	13,4	5,1	4,6	0,5									
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	14,2	72,0	0,048	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6									
	Итого	362	26,2	13	61,2	476,6	0,122	0,972	0,078	-	150	104,8	19,1	1,27									

Неделя 1 день 4

70/71\2011 г.	Овощи свежие/соленые	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1
291/2005 г	Плов из птицы	150	2,8	7,2	26,9	182,8	0	1	0,2	3,2	9,1	58,3	21,5	0,7
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	14,2	72,0	0,048	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
377/2007г.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	-	-	-	-	10,9	3,7	3,9	0,4
	Итого	400	5,6	7,8	56,4	317,4	0,048	2	0,2	3,2	31,5	92,9	38,1	1,8

Неделя 1 день 5

70/71\2011 г.	Овощи свежие/соленые	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1
271/2004 г	Котлета рыбная запеченая	50	7,4	9,4	5,8	137,0	0,03	0	0,1	30,5	90	3,2	0,1	0,1
315/2012 г	Рис припущенный	100	2,4	3,17	26,2	175	0,19	0	0,01	0,1	10	139	92,7	3,1
377\2011	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0	0	13,4	5,1	4,6	0,5
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	14,2	72,0	0,048	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого	407	12,7	13,17	47,4	448,2	0,268	1,2	0,11	30,6	125	178,2	110	4,4

Неделя 2 день 1

70/71/2011 г.	Овощи свежие/соленые	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1
307/2011	Коглеты рубленные из птицы запеченные с молочным соусом	70	8,1	12	8	175	0,003	0	0,001	0	0,1		1	0,02
309/2005	Макаронь отварные	100	3,57	3,23	19,05	119,6								
376/2005г.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	14,2	72,0	0,048	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого	420	14,47	15,83	56,55	429	0,051	1	0,001	0	12,05	30,9	13,7	0,765

Неделя 2 день 2

10/2005 г.	Сыр (норшьям)	15	3,5	4,4	0,05	54	0	0,02	0	0,1	127,5	75	5,6	0,15
236/2012	Пудинг из творога с рисом со сливочным молоком	110	14,6	9,68	20,8	231	0,14	0,18	0,01	0,1	40	103	7	0,2
377/2005г.	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	16,0	65,0	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	14,2	72,0	0,048	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого	362	20,8	14,68	51,05	422	0,188	0,2	0,01	0,2	175	204,1	22,5	0,995

Неделя 2 день 3

70\71\2011 г.	Овощи свежие/соленые	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1
29\354\2012 г	Запеканка картофельная с говяжьей говядиной или печенью говяжьей	150	10,9	10	7	98,6	0	0	0	0,1	12,6	3,92	4,57	0,14	
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	14,2	72,0	0,048	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6	
376\2005г.	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045	
	Итого	400	13,7	10,6	36,5	233	0,048	1	0	0,1	24,55	34,8	17,27	0,885	

Неделя 2 день 4

14\2005 г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	1	1	2	0	0
185\2012	Каша манная молочная вязкая с сахаром	210	6,1	3,8	44,9	238	0	1,07	0	0	108,45	0	19,47	0,5
377\2005г.	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	16,0	65,0	-	-	-	-	0,45	-	-	0,045
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	14,2	72,0	0,048	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого	457	8,9	12,7	75,2	450	0,048	1,07	0,07	1	117	28,1	29,37	1,14

Неделя 2 день 5

70\71\2011 г.	Овощи свежие/соленые	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1
294\2005	Котлеты рубленые из птицы	50	8,1	7,5	8,5	127	0,044	0	0,03	0	19	61	13,8	0,83
309\2005	Макаронны отварные	100	3,57	3,23	19,05	119,6	-	-	-	-	10,9	3,7	3,9	0,4
376\2005г.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	-	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
ГОСТ 28808-90	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	14,2	72,0	0,048	-	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого	400	14,47	11,33	57	381	0,092	1	0,03	0	41,4	95,6	30,4	1,93