



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Е.Ю. Короткошко
28.08.2018



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения платным питанием обучающихся

(обеда 60 руб.)

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В. Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильяна и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день				Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/				
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	
Завтрак								
252/330/2017м		сосиски варенные с соусом	50/20	4,51	9,62	2,05	113,75	
310/2017м		картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	
101/2004л		икра кабачковая консервированная	20	0,27	0,26	1,7	17,33	
701/2010м		хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
		Итого	460,0	9,5	11,0	53,3	358,5	

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
279/332/2017м	тефтели с соусом	60/20	5,7	13,18	9,5		182,45
171\2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,6	7,15	29,88		210
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20
	Итого	450	13,97	20,83	65,26		507,65

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	3 день					Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/					
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	20	0,16	0,02	0,38	2,4		
454\2004 Л\331\2017м	котлеты мясокартофельные по Хлыновски с соусом	60/20	8,19	5,76	8,25	144,72		
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50		
376/2017м	чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20		
	Итого	470	15,53	12,33	65,91	463,42		

4 день

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
291/2017м		плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66
52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	20	0,28	1,2	1,65	18,56
701/2010м		хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
376/2017м		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
		Итого	440	18,78	11,56	61,42	434,42

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
260\2017М	гуляш	90	13,095	15,11	2,6		198,9
312\2017М	картофельное пюре с мас.слив.	120	2,45	3,84	16,35		109,8
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62
701\2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20
	Итого	430	17,22	19,45	44,83		423,90

6 день

№ реч. по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
ТК		пельмени со сметаной	180	15,12	26,64	20,70	383,76
376/2017м		чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м		хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
		Итого	400	16,73	27,14	46,38	496,96

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
252/330/2017м	сосиски вареные с соусом	50/20	4,51	9,62	2,05		113,75
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98		205,50
101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	0,27	0,26	1,7		17,33
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62
	Итого	460,0	12,2	16,5	61,6		451,8

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
292\2017М	птица тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	420	14,02	13,91	43,28	377,20

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
295/332/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	60/20	10,18	11,33	7,07	147,85	
171\2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,6	7,15	29,88	210	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
	Итого	420	18,390	18,980	62,630	471,050	

№ рец.	Наименование блюд	Выход	10 день				Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/				
			Б	Ж	У		
по сбор.			4	5	6	7	
1	2	3					
Завтрак							
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	20	0,28	1,2	1,65	18,56	
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
	Итого	440	19,37	11,63	78,45	507,22	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России. НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.