

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
02.09.2011
Кортоножко ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:



02.09.2011
С.В. Лапшиной

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения платным горячим питанием обучающихся 75 рублей

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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. 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.

1 день

1 неделя № рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
458/2002г	гречка по купчески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	50
101/2004л	икра кабачковая консервированная	30	0,4	0,39	2,55	17,33	13
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	2
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	10
	Итого	450,0	16,3	17,2	61,0	466,2	75

1 неделя

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	30	0,42	1,8	2,47	27,76		13
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66		50
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		10
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20		2
	Итого	450	20,37	13,49	63,14	464,62		75

1 неделя

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	3 день					Энергет. ценность	цена рубли
			Пищевые вещества/г/						
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6			7	
			Завтрак						
70/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,01	1,15				
292/2017м	птица тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6			6,04	13
376/2017м	чай каркаде с сахаром	200						264	50
701/2010м	хлеб пшеничный	20	0,07	0,02	15			60	10
	Итого	450	14	0,48	10,68			53,20	2
			14	14	44			383	75

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	цена рубли
				Б	Ж	У	У		
		2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
260/2017М		Гуляш	90	13,095	15,11	2,6		198,9	51
310/2017М		картофельное пюре с мас.слив.	120	2,45	3,84	16,35		109,8	12
701/2010м		хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20	2
376/2017м		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60	10
		Итого	430	17,16	19,45	44,63		421,90	75

1 неделя

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
313/587	котлеты рубленные из птицы с соусом	100	13,38	5,4	9,63	140,7	48	
203/2017	макароны отварные с маслом	160	6,11	6,48	34,09	219,2	15	
377/2017м	чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	10	
	Итого	480	21,16	12,38	69,60	475,10	75	

2 неделя

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7		50
101/2004л	икра кабачковая консервированная	30	0,4	0,39	2,55	17,33		13
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40		2
	Итого	470	17,75	17,67	71,46	517,43		75

2 неделя

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
70/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,01	1,15	6,04	13
289/2017м	рагу из птицы с овощами	200	14,64	12,17	17,37	237,7	50
376/2017м	чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	2
	Итого	450	17	13	44	357	75

2 неделя

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет.		цена рубли
			Б	Ж	У	У	ценность	7	
1	2	3	4	5	6	6	7		
Завтрак									
260/2017м	гуляш	90	13,095	15,11	2,6		198,9		51
310/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	120	2,45	3,84	16,35		109,8		12
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20		2
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60		10
	Итого	430,0	17,2	19,5	44,6		421,9		75

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	48	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	15	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	2	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	10	
	Итого	450	17,52	17,90	64,73	466,55	75	

10 день

2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	30	0,42	1,8	2,47	27,76	13
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	50
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	10
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	2
	Итого	450	20,37	13,49	63,14	464,62	75

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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. 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.