

Согласовано:

директор *Л.В.Усманова*  
*Л.В.Усманова*  
30.08.2016



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. 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. 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 неделя

## 1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
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
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
	<b>Итого</b>	<b>450,0</b>	<b>16,3</b>	<b>17,2</b>	<b>61,0</b>	<b>466,2</b>	<b>75</b>

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>20,37</b>	<b>13,49</b>	<b>63,14</b>	<b>464,62</b>	<b>75</b>

1 неделя

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
70/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,01	1,15	6,04	13
292/2017м	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>383</b>	<b>75</b>

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>17,16</b>	<b>19,45</b>	<b>44,63</b>	<b>421,90</b>	<b>75</b>

1 неделя

5 день

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
				Б	Ж	У		
	2		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>								
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
		<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>21,16</b>	<b>12,38</b>	<b>69,60</b>	<b>475,10</b>	<b>75</b>

2 неделя

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>17,75</b>	<b>17,67</b>	<b>71,46</b>	<b>517,43</b>	<b>75</b>

## 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	
<b>Завтрак</b>								
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
		<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>357</b>	<b>75</b>



2 неделя

8 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
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	<b>430,0</b>	<b>17,2</b>	<b>19,5</b>	<b>44,6</b>	<b>421,9</b>	<b>75</b>

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>17,52</b>	<b>17,90</b>	<b>64,73</b>	<b>466,55</b>	<b>75</b>

2 неделя

10 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		
<b>Завтрак</b>								
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	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>20,37</b>	<b>13,49</b>	<b>63,14</b>	<b>464,62</b>	<b>75</b>	

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