



Перспективное

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

Меню составлено на основании:

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. 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 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. Скурикин И.М., Тутельян В.А.

1 неделя		1 день							
		№ реч. 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 купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	63		
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	420,0	15,9	16,8	58,4	448,9	75		

2 день

1 неделя		2 день						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	цена руб/ли
			Б	Ж	У	7		
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	
376/2017м	чай 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	18,92	12,16	62,24	443,62	75	

3 день

1 неделя

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/gr			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
292/2017м	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264	63
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	420	14	14	43	377	75

4 день

1 неделя № реч. по сбор.	2 Наименование блюд	3 Выход	4 Пищевые вещества/г/				7 Энергет. ценность	цена рубли
			Б 4	Ж 5	У 6	У 6		
1	2	3	Завтрак				7	
288/2017м	жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	63	
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	420	18,40	11,80	51,28	385,42	75	

1 неделя		5 день						
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/г				Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У	7		
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	
203/2017м	макароны 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	10	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	2	
	Итого	470	20,72	11,97	67,29	459,40	75	

6 день

2 неделя № рец. по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/g/l			Энергет. ценность	цена рублн
				Б	Ж	У		
	3		4	5	6	7		
				Завтрак				
				14,2	16,3	32,55	333,7	63
458/2002г		гречка по купечески с мясом	200					
376/2017м		чай каркаде 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	440	17,35	17,28	68,91	500,10	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							
289/2017м	рагу из птицы с овощами	200	14,64	12,17	17,37	237,7	63
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	10
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	2
	Итого	420	16	13	43	353	75

8 день

2 неделя № реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7		
			Завтрак					
268/2017м	Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	48	
310/2017М	картофельное пюре с мас.слив.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	15	
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	14,8	19,5	51,8	441,3	75	

9 день

2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность	цена руб/ли
			Б	Ж	У	6	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 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	17,52	17,90	64,73	466,55	75		

2 неделя		10 день						
		№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
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	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	10	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	2	
	Итого	450	18,98	12,16	62,44	445,62	75	

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 для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИД Минздрава России, НИИ ГиОЭДиП / 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. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурикин И.М., Тугельян В.А.