



Коргоножко ЕЮ



Иванов, С.И. № 5
В. Иванова

10-ти дневное меню для обеспечения латным горячим питанием обучающихся по 90рублей
Перспективное

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лавиной. - М.: Хлебпромдизформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, для обучающихся образовательных организаций: Сборник технических нормативов ФГФУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИСЭДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучин - М.: Издательский 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.: Делта плюс, 2011. - 544с.
- Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с.
- Окурных И.М., Тутельян В.А.

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 День						Энергет. ценность	Цена руб/ли
			Пищевые вещества/г/							
1	2	3	б	ж	у	7				
			4	5	6				90	
54-28/2022н	борщ с капустой и картошкой	200	1,44	3,94	8,75					
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55				15	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32				63	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				2	
	Итого	640,0	18,9	20,7	75,8				572,2	

1 неделя

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Питательные вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб/ли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
54-76/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	15
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
	Итого	670	26	18	89	630	90

№ рец. по сбору	Наименование блюда	Выход	3 День						Энергет. ценность	Цена рубли
			Завтрак							
			Б	Ж	У	В	Г	Д		
1	2	3	4	5	6	7	90			
54 ДСс/2022н	Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	15			
292/2017М	Птица тушеная 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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2			
	Итого	640	19	20	63	528	90			

1 неделя

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Выход	4 ДЕНЬ			Энергет. ценность	Цена р/б/лм
			Питательные вещества/г/				
1	2	3	Б	Ж	У	7	
			Завтрак				
54-1с/2022ч	ши из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	15
288/2017м	жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	63
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	10
	Итого	640	23	16	67	500	90

1 неделя

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	5 День						Энергет. ценность	Цена рубли
			Пищевые вещества/г/			Завтрак				
1	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7	
54-Зс/2022н	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22				106,62	15
313/587	котлеты рубленные из птицы с соусом	100	13,38	5,4	9,63				140,7	48
203/2017м	макаронь 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	40	3,16	0,4	19,32				93,52	10
	Итого	690	24	18	89				606	98

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	6 День				Энергет. ценность	Цена руб/ли
			Завтрак					
1	2	3	Б	Ж	У	7	8	
			Пищевые вещества/г/					
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15	
458/2002г	Гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	63	
376/2017м	чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	10	
	Итого	640	19	21	76	570	98	

2 недели

2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 день						Энергет. ценность	цена рубли
			Завтрак			Питательные вещества/г/				
1	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7	90
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	15			
289/2017м	Рагу из птицы с овощами	200	14,64	12,17	17,37	237,7	63			
377/2017м	чай с сахаром и лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62	10			
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2			
	Итого	640	20	15	62	462	90			

2 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/г/			Энергет. ценность	цена руб/ли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
54-10с/2022н	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	15
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10
	Итого	650,0	21,5	25,2	71,3	597,2	90

8 день

2 неделя

9 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб/кг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными биточками, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	200	5,1	5,78	18,5	146,42	15
295/332/2017м	макаронны отварные с маслом	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	10
	Итого	690	24	24	92	653	98

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	10 день			Энергет. ценность	цена руб/ли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-256/2022н	Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	15
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
Итого		670	24	18	82	596	90

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Лашиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДНИТ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Морильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеТутельян В.А.