



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. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИДА Минздрава России, НИИ ГИОЗДАМП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продужцию 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.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	1 день						Энергет. ценность	цена руб/ли
			Пищевые вещества/г/							
1	2	3	Б	Ж	У	7				
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 лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62	10			
	Итого	420,0	15,9	16,8	58,4	448,9	75			

1 неделя		2 день						Энергет. ценность	цена рубли
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			7			
1	2	3	Б	Ж	У				
			Заправка						
52/2017м	свежая 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	

№ реч. по сбор	Наименование блюда	Выход	3 День			Энергет. ценность	цена руб/ли
			Пищевые вещества/г/				
1	2	3	4	5	6	7	
			Запран				
292/2017м	пшеница 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	20	1,54	0,48	10,68	53,20	2
	Итого	420	14	14	43	377	75

1 неделя		4 День						Энергет. ценность	цена руб/ли
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			7			
1	2	3	Б	Ж	У	7			
			Завтрак						
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 лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62	10		
	Итого	420	18,40	11,80	51,28	385,42	75		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	5 День						Энергет. ценность	цена руб/ли
			Завтрак							
			Б	Ж	У	Г	Д	В		
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			

№ рец. по сбюр.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рублей
			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
376/2017г	Чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10
701/2010г	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

6 день

2 неделя		Выход	7 день						Энергет. ценность	цена руб/ли
№ рещ. по сбор.	Наименование блюда		Питательные вещества/г			Загран				
1	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7	
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



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	8 день			Энергет. ценность	Цена руб/ли
			Б	Ж	У		
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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	9 день			Энергет. ценность	цена рубли
			Пищевые вещества/г/				
1	2	3	Б 4	Ж 5	У 6	7	
	Биточки, котлеты куринные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	48
203/2017м	Макароны 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

9 день

Завтрак

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	10 День			Энергет. ценность	цена руб/ли
			б	ж	у		
1	2	3	4	5	6	7	
52/2017м	севича отварная с растительным маслом	30	0,42	1,3	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 образовательных организаций Сборник технических нормативов: ФГОУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИСЭДИП / 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. Скурихин И.М., Тугельян В.А.