

1 неделя

3 День

№ р-ц, по сбор	Наименование блюда	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	17	60	0,67	0,12	2,16	13,2
77-2/2022/332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	10,18	11,93	7,07	147,85
203/2017м	макарроны отварные с маслом	10	100	3,60	3,26	21,87	131,20
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	3,32	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		500	16,16	14,93	55,96	401,01
Завтрак							
п.г	пираник	5	30	5,10	5,30	26,10	174,00
389	салат овощные, фруктовые и ягодные	10	150	0,75	0,00	15,15	63,60
Итого за завтрак и второй завтрак		105,32					

I неделя

4 день

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда 2	Цена рубля	Выход 3	Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
					4	5	6	7
Завтрак								
182/2017м		Каша жидкая молочная пшеничная	30,32	200	8,16	6,96	38,52	249,72
3/2017м		Бутерброды с сыром	28	60	6,69	8,38	19,38	180,27
338/2017м		Фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,4	0,4	9,8	47
376/2017м		чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
		Итого		560	15,32	15,76	82,70	536,99
2 завтрак								
П.Т		печенье	5	28	4,35	16,95	15,60	117,00
389		соки овощные, фруктовые и ягодные	10	150	0,75	0,00	15,15	63,60
		Итого за завтрак и второй завтрак	105,32					

5 день

1 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
52/2017М	свекла отварная с растительным маслом	10	60	0,84	3,6	4,96	55,68
291/2017М	Плов с птицей	55	200	13,54	12,46	25,20	269,60
701/2010М	хлеб пшеничный	5,32	40	3,16	0,4	19,32	93,52
389/2017М	Сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
	Итого		500	18,54	16,46	74,10	555,28

2 завтрак							
386	кисломолочный продукт	15	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Итого за завтрак и второй завтрак		105,32					

2 неделя

7 день

№ реч. по собр.	Наименование блюда	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/г					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	
1	2		3	4	5	6	7		
				Завтрак					
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	15	60	0,66	0,12	2,16		13,2	
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	8,32	13,15	7,17		180,62	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	10	100	3,60	9,26	21,87		131,20	
349/2017м	компот из сухофруктов	10	200	0,66	0,09	32,03		132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	3,32	20	1,58	0,2	9,66		46,76	
	Итого		500	14,82	16,82	77,89		504,58	
				2 завтрак					
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80		47,00	
	Итого за завтрак и второй завтрак	105,32							

2 недели

9 день

№ рач на сбор	Наименование блюда	Цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	20	60	1,35	0,18	7,92	38,52
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	наша гречневая рассыпчатая с маслом	12	100	5,53	4,20	24,00	155,80
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	3,32	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		500	18,710	15,930	63,650	448,93
2 завтрак							
П.Т	печенье	5	28	4,35	16,95	15,60	117,00
383	салат овощные, фруктовые и ягодные	10	150	0,75	0,00	35,15	63,60
	Итого за завтрак и второй завтрак	105,32					

10 день

2 неделя

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена рублей	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
67/2017	винегрет овощной	20	60	0,78	2,70	4,62		45,60	
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	41	100/5	12,83	12,97	10,27		209,13	
125/2017М	картофель отварной с маслом	9	100	2,02	3,96	13,97		105,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,32	40	3,16	0,4	19,32		93,52	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2		62	
	Итого		505	18,92	20,05	63,38		515,25	

2 завтрак

386	кисломолочный продукт	15	150	4,35	3,75	6,00		75,00
	Итого за завтрак и второй завтрак							105,32

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
	2	3	4	5	6	7		
	Итого за весь период	6716	211,160	230,820	901,590		6310,02	
ЗАВТРАК+2завтрак	Среднее значение за период	671,6	21,116	23,082	90,159		631,002	
	Норма завтрака по СанПиН: 25% - 30% ± 5%	600	19,25-23,1	19,75-23,7	83,75-100,5		587,5-705	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Давыдовой. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГБОУ ДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутны. - 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. Тутельникова. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи плюс, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельникова В.А.