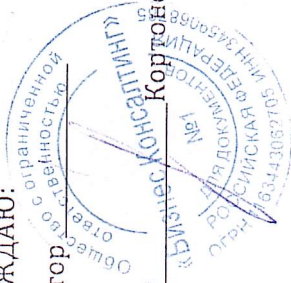


УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Кортоножко ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:



Врио директора
О.Н. Кортоножко
09.01.2015 г.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения платное горячим питанием обучающихся 70рублей

Меню составлено на основании:

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. 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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

1 неделя

1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55		
101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	0,27	0,26	1,7		333,7
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		17,33
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		53,20
	Итого	440,0	16,1	17,1	60,1		62
							466,2

1 неделя

2 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	20	0,28	1,2	1,65	18,56
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	450	20,23	12,89	62,32	455,42

1 неделя

3 день

№ рец. по сбор		Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
292/2017М		птица тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
376/2017м		чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м		хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
		Итого	420	14,02	13,91	43,28	377,20

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
260/2017М	гуляш	90	13,095	15,11	2,6		198,9
310/2017М	картофельное пюре с мас.слив.	120	2,45	3,84	16,35		109,8
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60
	Итого	430	17,16	19,45	44,63		421,90

1 неделя

5 день

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
313/587	котлеты рубленые из птицы с соусом	100	13,38	5,4	9,63	140,7	
203/2017	макароны отварные с маслом	160	6,11	6,48	34,09	219,2	
377/2017м	чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
	Итого	480	21,16	12,38	69,60	475,10	

2 неделя

6 день

№ рѣц. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	
101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	0,27	0,26	1,7	17,33	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	
	Итого	460	17,62	17,54	70,61	517,43	

2 неделя

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
289/2017м	рагу из птицы с овощами	200	14,64	12,17	17,37	237,7	
376/2017м	чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
	Итого	420	16,25	12,67	43,05	350,90	

2 неделя

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
260/2017М	гуляш	90	13,095	15,11	2,6		198,9
310/2017М	картофельное пюре с мас.слив.	120	2,45	3,84	16,35		109,8
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60
	Итого	430,0	17,2	19,5	44,6		421,9

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	60/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	450	17,52	17,90	64,73	466,55

2 неделя

10 день

№ рец.		Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
по сбор.	Б			Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	20	0,28	1,2	1,65	18,56	
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
	Итого	440	19,370	11,630	78,450	507,220	

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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.