

УТВЕРЖДАЮ:
 ИП Букреева С.В.



Букреева С.В..

СОГЛАСОВАНО
 Директор М.В.В.В.В.
М.В.В.В.В.
 ФИО Букреева С.В.


Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя I/день I

завтрак

181/2017М	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	24,8	200	5,55	6,74	38,5	236,86
14/20170	Молоко сливочное	30	10	0,8	7,25	6,15	60
84-2/0202020	Молоко с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010	Сахар белый (порошок)	2	80	2,57	0,80	14,49	70,14
	Итого	59,8	440	8,92	14,29	63,5	415,32

обед

54-6с/2022н	суп картофельный с клецками	33,14	250	4,82	4,59	18,8	144,25
289/2017м	рагу с птицей	40	250	15,52	16,76	22,03	300,88
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	11	200	0,66	0,09	19,8	81
701/2010 м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	90,14	750	24,95	21,94	84,78	643,03
	Всего			33,87	36,23	148,28	1058,35

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 1/ день 2

завтрак

229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	32,8	80	13,2	7,12	6	140,80
128/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	11	100	2,02	3,96	13,98	91,08
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,16	0,4	19,38	46,76
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	59,8	430	18,58	11,48	49,74	320,96

обед

54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	27,14	250	4,23	4,5	13,55	111,65
261/2017м	печень тушеная в соусе	32	100	13,26	11,23	3,52	185
203/2017м	макаронны отварные с маслом	14	150	5,73	6,07	31,98	205,50
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов	11	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	90,14	750	27,4	22,4	83,8	663,2
	Всего			45,95	33,88	133,54	984,11

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 1/ день 3

завтрак

295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	25,8	80/20	7,68	9,04	5,66	134,3
203/2017М	макароны отварные с маслом	20	150	5,73	6,08	31,98	137,00
54-1хн/2017М	компот из сухофруктов	8	200	0,66	0,09	19,8	81
701/2010М	хлеб пшеничный	6	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого	59,8	470	15,65	15,405	67,1	399,06

обед

54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	25,14	134,3	6,51	7,83	8,97	110,16
229/2017М	рыба тушеная с овощами	30	137,00	16,5	8,9	7,5	176,60
125/2017М	картофель отварной с маслом	15	81	3,63	7,12	25,18	189
54-2гн /2022н	чай с сахаром	14	46,76	0,3	0	10,58	43,52
701/2010 м	хлеб пшеничный	6	40	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	90,14	514,76	30,89	24,35	76,38	636,2
	Всего			46,54	39,755	143,48	1035,24

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 1/ день 4

завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	23,8	200	9,05	9,36	33,3	253,10
15/2017м	Сыр Российский порционно	20	10	2,35	2,95	0	
701/2010м	хлеб пшеничный	6	30	2,37	0,30	14,49	70,14
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	59,8	440	13,97	12,61	58,17	365,56
обед							
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	28,84	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-25/2022н	птица тушеная в сметанном соусе						
	морковью	31,3	100	16,9	6,8	5,3	151,7
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
54-5хн/2022н	Компот из сухофруктов	11	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2017 м	хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого	90,14	730	28,35	15,97	85,02	598,9
	Всего			42,32	28,58	143,19	964,5

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 1 / день 5

завтрак

291/2017м	плов из птицы	39,8	180	15,2	8,87	30,68	272,39
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,40	19,32	46,76
	Итого	59,8	420	18,56	9,27	60,38	361,47

обед

54-17с/2022н	суп из овощей со сметаной	26	250	2,02	6,31	10,42	166,16
271-33г/2017м	салаты, заправленные с маслом	33,84	100/20	12,06	13,0	9,5	203
125/2017м	картофель отварной с маслом	16,3	180	3,63	3,42	25,18	189
84-1хн/2022н	компот из сухофруктов	8	200	0,60	0,60	19,8	81

701/2010 м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	90,14	780	22,32	27,12	88,75	696,1
	Всего			40,88	36,39	149,13	1057,53

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 2 / день 6

завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	21	200	7,1	11,66	40,25	295,45
15/2017м	Сыр Российский порционно	22,8	10	2,32	2,95	0	36,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	10	200	0,2	0	10,38	43,52
	Итого	59,8	460	13,6	15,1	74,8	468,5

обед

54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	27,14	250	4,23	4,5	13,55	111,65
54-25/2022н	птица тушеная в сметанном соусе морковью	32,3	100	16,9	6,8	5,3	151,7
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
54-45гн/2022н	чай каркаде	10,7	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	90,14	740	30,18	17,85	77,33	592,45
	Всего			43,75	32,96	152,11	1060,94

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 2 / день 7

завтрак

229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	22,8	100	16,5	8,9	7,5	176,60
125/2017м	картофель отварной с маслом	17	100	2,02	3,96	13,98	91,08
701/2010м	хлеб пшеничный	6	200	0,2	0	10,38	42,32
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого	59,8	420	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

обед

54-3с/2022н	рассольник ленинградский (перловка)	27,14	250	2,4	6,24	16,52	133,3
261/2017м	печень тушеная в соусе	32	100	13,26	11,23	3,52	185
171/2017М	каша рисовая рассыпчатая	14	150	4,7	4,8	36,5	208
54-5хн/2022н	компот из свежих плодов	11	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2010 м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	90,14	750	24,51	22,87	91,29	687,3
	Всего			#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 2 / день 8

завтрак

289/2017м	рагу с птицей	44,8	200	13,71	15,57	20,62	224,4
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	59,8	440	17,07	15,97	50,32	360,24

обед

54-7с/2022н	суф. картофельный с макаронными изделиями и птицей	28,14	250	3,15	3,7	22,65	127,5
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	30	100	16,5	8,9	7,5	176,60

12.5/2017м	картофель отварной с маслом	15	180	3,63	7,12	25,18	189
54-5хн/2022н	Компот из сухофруктов	11	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	90,14	780	27,43	19,32	90,08	654,10
	Всего			44,5	35,29	140,4	1014,34

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7	
1	2		3	4	5	6	7		

неделя 2 / день 9

завтрак

271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	22,8	80/20	9,65	10,48	7,36	182
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	19	100	5,54	4,2	24	155,8
54-2гн /2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,52	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого	59,8	330	17,86	14,98	56,37	450,26

обед

54-6с/2022н	суп картофельный с клецками	33,44	250	4,82	4,59	18,8	144,25
291/2017м	плов из птицы	40	250	23,18	13,08	42,61	378,33
54-45гн/2022н	чай каркаде	10,7	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	90,14	750	32,11	18,25	92,74	669,56
	Всего			49,97	33,23	149,11	1119,82

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7	
1	2		3	4	5	6	7		

неделя 2 / день 10

завтрак

291/2017м	плов из птицы	43,8	200	18	10,64	36,82	272,39
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	6	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого	59,8	420	19,8	10,8	56,9	361,5

Обед

54-24с/2022н	суп картофельный с крупой (рис)	26,14	250	2,67	1,98	18,95	104,3
295/332/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	34	100/20	9,6	11,3	7,07	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	14	150	5,73	6,07	31,98	205,50
54-1хн/2017м	компот из сухофруктов	11	200	0,66	0,09	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	96,8
	Итого	90,14	760	21,82	19,84	97,12	635,5
	Всего	41,6	30,68	153,98	996,92	18345,73	
	Всего за 10 дней	712,258	743,99	2370,776	237,07	1834,57	
	Средний суточный рацион	71,2	74,4	237,07			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период		#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
	Среднее значение за период		#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
ОБЕД	Итого за весь период	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Среднее значение за период		289,71	220,75	92415	6 837,69
ИТОГО	Итого за весь период	700	23,1-36,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Среднее значение за период		#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
Норма по СпидННУ ± 5%						
			38,5-46,2	30,5-37,4	167,5-201	1175-1410

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (оригинал) - М.: Хлебпромтехцентр, 2004 - 643с.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (оригинал) - М.: Хлебпромтехцентр, 2004 - 643с.

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.