



СОГЛАСОВАНО:

Королюшко ЕЮ \_\_\_\_\_

Перспективное

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

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. ФГФУ НИЗД 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.: Делта плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Суржихин И.М., Тутельян В.А.

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
181\2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55	
376\2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
701\2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>7,93</b>	<b>10,48</b>	<b>69,52</b>	<b>404,35</b>	
<b>Обед</b>							
103\2017м	Суп картофельный с клецками	250	4,44	5,74	23,49	180,31	
289\2017м	Рыбу с пшеницей	200	15,08	14,1	17,37	252,57	
349\2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
701\2010м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24,17</b>	<b>20,34</b>	<b>96,66</b>	<b>677,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1130</b>	<b>32,10</b>	<b>30,82</b>	<b>166,18</b>	<b>1082,23</b>	

цена питания 136,00

2 день

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
312/2017м	картофельное пюре с мас. слив.	100	2,04	3,2	13,63	105,57
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>13,46</b>	<b>8,65</b>	<b>43,31</b>	<b>325,77</b>

Обед

139/2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167
261/2017м	Печень тушеная в соусе	100	12,8	9,12	4,42	165
203/2017м	макаронь отварные с маслом	100	3,82	4,05	21,32	137
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого	700	26,97	19,47	99,94	702,7
	Итого за день	1120	40,43	28,12	143,25	1028,47

Цена питания 136,00

№ рсч. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			<b>Завтрак</b>			
295/332/2017М	бигочки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	80/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017М	макароня отварные с маслом	100	3,82	4,04	21,32	137,00
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
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>16,20</b>	<b>15,94</b>	<b>71,10</b>	<b>470,85</b>
			<b>Обед</b>			
88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	116
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8	105
312\2017М	картофельное пюре с мас слив.	100	2,04	3,2	13,63	105,57
376\2017М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>18,21</b>	<b>14,98</b>	<b>67,13</b>	<b>507,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1130</b>	<b>34,41</b>	<b>30,92</b>	<b>138,23</b>	<b>978,42</b>

цена питания 136,00

## 4 день

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,55	33,11	244,50	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>10,63</b>	<b>9,29</b>	<b>64,13</b>	<b>384,30</b>	

## Обед

103/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	5,087	3,912	17,555	136,25
290/30/2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150
203/2017м	макаронны отварные с маслом	100	3,82	4,05	21,32	137
342/2011 м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>24,84</b>	<b>18,78</b>	<b>93,71</b>	<b>657,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1140</b>	<b>35,47</b>	<b>28,07</b>	<b>157,84</b>	<b>1041,25</b>

цена питания 136,00

5 день

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
291/2017м	Плов из пшеницы	180	15,2	8,87	30,68	272,39	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>16,87</b>	<b>9,37</b>	<b>56,56</b>	<b>387,59</b>	

Обед

135/2004л	Суп овощной со сметаной	250	3,85	6,9	12,8	135,3
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	80/20	13,51	8,91	9,74	198
310/2017м	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,5
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>25,04</b>	<b>22,25</b>	<b>99,32</b>	<b>735,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>41,91</b>	<b>31,62</b>	<b>155,88</b>	<b>1123,39</b>

цена питания 136,00

**6 День**

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
	Итого	450	11,1	12,9	82,2	490,5	
<b>Обед</b>							
139/2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	
290/30/2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	100	3,82	4,05	21,32	137	
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,02	15	60	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Итого	700	25,92	20,29	85,95	635,0	
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>37,00</b>	<b>33,17</b>	<b>168,10</b>	<b>1125,45</b>	

цена питания 136,00

## 7 день

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	
312/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	100	2,04	3,2	13,63	105,57	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Итого	430	14,17	8,89	48,45	350,37	

## Обед

132/2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	250	3,375	10,75	20,475	168,75
261/2017м	Печень тушеная в соусе	100	12,8	9,12	4,42	165
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	2,44	5,02	25,37	156,86
342/2011 м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	Итого	700	22,77	25,59	102,17	724,3
	Итого за день	1130	36,94	34,48	150,62	1074,68

цены питания 136,00



## 8 День

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
292\2017М	Птица тушеная в соусе с овощами	180	11,178	12,069	15,84	237,6	
376\2017М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
701\2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>13,56</b>	<b>12,81</b>	<b>46,86</b>	<b>377,40</b>	

## Обед

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
103\2017М	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	5,087	3,91	17,555	136,25	
229\2017М	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	
171\2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	2,44	5,02	25,37	156,86	
342\2011М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	
701\2010 м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>21,43</b>	<b>14,58</b>	<b>98,63</b>	<b>631,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1120</b>	<b>34,99</b>	<b>27,39</b>	<b>145,49</b>	<b>1009,21</b>	

Цена питания 136,00

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271/31/2017м	котлеты домашние с соусом	80/20	13,51	8,91	9,74	198,00
171/2017м	каша расплыватая гречневая с маслом	100	5,5	5,97	24,9	175
377/2017м	чай с сахаром и лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>21,450</b>	<b>15,620</b>	<b>65,860</b>	<b>514,8</b>
<b>Обед</b>						
103/2017м	Суп картофельный с клецками	250	4,44	5,73	23,49	180,31
291/2017м	Плов из пшны	200	16,89	9,86	34,09	302,66
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,02	15	60
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>25,45</b>	<b>16,11</b>	<b>96,98</b>	<b>664,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1130</b>	<b>46,90</b>	<b>31,73</b>	<b>162,84</b>	<b>1178,77</b>

цена питания 136,00

## 10 день

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
291/2017м	шлов из птицы	180	15,2	8,87	30,68	272,39	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>18,17</b>	<b>9,68</b>	<b>78,73</b>	<b>484,99</b>	

## Обед

101/2017м	Суп картофельный с крупой (рис) биточки, котлеты куринные с соусом сметанным с луком	250	2,5	3,0	18,3	113,0
295/332/2017м		100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>23,06</b>	<b>20,90</b>	<b>113,10</b>	<b>711,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>41,23</b>	<b>30,58</b>	<b>191,83</b>	<b>1196,34</b>

Цена питания 136,00

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	10260	381,367	306,892	1580,245	10838,210
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	1026	38,1367	30,6892	158,0245	1083,821

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Дашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В. Р. Кучмы - 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. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Суржжик И.М., Тугельян В.А.