

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

«Бизнес Консалтинг»

Кортоножко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

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. Лапиной. - М.: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День

№ реч. по сбор.	Наименование блюд.	Выход	Пищевые вещества/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого	430	7,93	10,48	69,52	404,35

2 день

№ рсч. по сбору	Наименование блюда	Выход	Приемы пищи/л/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
229/2017М	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,50	8,90	7,50	176,60
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
	Итого	420,00	20,21	12,60	47,01	397,37

3 день

№ ред. по сбор	Наименование блюда	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	80/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017М	макаронны 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
	Итого	420	16,20	15,94	71,10	470,85

4 День

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
по сбор.						
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого	430	10,63	9,29	64,13	384,30

5 день

№ респ. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого	400	16,87	9,37	56,56	387,59

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182/2017м	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ 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

7 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
I	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,50	8,90	7,50		176,60
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	20,92	12,84	52,15		421,97

8 день

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	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	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
	Итого	410	13,56	12,81	46,86	377,40

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества г/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
I	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	80/20	13,51	8,91	9,74	198,00
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,5	5,97	24,9	175
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	430	21,450	15,620	65,860	514,800

10 день

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
291/2017м	Плов 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
	Итого	410	18,17	9,68	78,73	484,99

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		4230	157,018	121,509	634,070	4334,07
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	423	15,7018	12,1509	63,407	433,407

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпролинформ, 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. 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.