

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*[Подпись]* Кортонюжко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:



*[Подпись]* А.В. Руденко

### 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 организацийСборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, - М.:ДеЛи плюс, 2011. -
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного 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

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
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>

## 2 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>						
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
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>20,21</b>	<b>12,60</b>	<b>47,01</b>	<b>397,37</b>

3 день

№ реч. 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	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	80/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	100	3,82	4,04	21,32	137,00
349/2017м	комлот 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>

4 день

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	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>

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 птицы	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>

6 день

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
I	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>11,1</b>	<b>12,9</b>	<b>82,2</b>	<b>490,5</b>

## 7 день

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>20,92</b>	<b>12,84</b>	<b>52,15</b>	<b>421,97</b>



## 8 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>						
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>

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>21,450</b>	<b>15,620</b>	<b>65,860</b>	<b>514,800</b>

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	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
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>18,17</b>	<b>9,68</b>	<b>78,73</b>	<b>484,99</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Итого за весь период</b>		4230	157,018	121,509	634,070	4334,07
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Среднее значение за период</b>	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.: Хлебпродлинформ, 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.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильной и В.А. Гутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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