



СОГЛАСОВАНО:



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся за родительскую плату**

Меню составлено на основании:

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. ФГУП НИЗД 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.: Делта плюс, 2011. - 54с.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	1 День						Энергет. ценность	Цена руб
			Б	В	Ж	У	Энергет. ценность	Цена руб		
1	101/20027м	20	0,27	0,26	1,7	17,33	15			
	Консервы закусочные (икра кабакковая)									
	243/2017м/54-3с/2022н	90	7,16	12,87	6,64	171,03	25			
	Соиски отварные с красным соусом 60/30									
	125/2017м	150	3,03	5,94	21,98	153,5	17			
	Картофель отварной с маслом									
	701/2017 м	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3			
	Хлеб пшеничный									
	54-3м/2022н	200	0,3	0	10,58	43,52	10			
	Чай с лимоном									
	Итого	550,0	14,0	19,5	60,4	480,0	70,00			

2 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	2 День						Энергет. ценность	Цена руб
			Б	В	Ж	У	Энергет. ценность	Цена руб		
1	279/331/2017м	100	11,9	14,4	7,89	208,76	39			
	Тфтели с рисом запеченные в соусе									
	171/2017м	150	5,09	8,3	36	239,06	17			
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом									
	54-45м/2022н	200	0,16	0,08	7,18	30,08	10			
	Чай Каркаде с сахаром									
	701/2010 м	40	3,24	0,4	19,52	94,64	4			
	Хлеб пшеничный									
	Итого	450	20,39	23,18	70,59	572,54	70,00			

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Цена руб/б
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
<b>5 День</b>										
по сбор.			4	5	6					
1	2	3	4	5	6			7		
<b>Завтрак</b>										
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	90	9,19	11,48	5,6			162,48	40	
128/2017м	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8			139,4	17	
54-Згм/2022м	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58			43,52	10	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52			94,64	3	
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>15,93</b>	<b>17,08</b>	<b>55,50</b>			<b>440,04</b>	<b>70,00</b>	

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Цена руб/б
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
<b>6 День</b>										
по сбор.			4	5	6					
1	2	3	4	5	6			7		
<b>Завтрак</b>										
77-9/2022м	Пельмени со сметаной	200	16,80	18,60	35,30			375,80	57	
54-45гм/2022м	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18			30,08	10	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52			94,64	3	
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>20,20</b>	<b>19,08</b>	<b>62,00</b>			<b>500,52</b>	<b>70,00</b>	

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	3 День						Энергет. ценность	Цена руб
			Пищевые вещества/г/							
			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6		7			
			<b>Завтрак</b>							
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (отурец)	20	0,16	0,02	0,38		2,4	15		
295/332/2017м	Котлеты куриные с соусом сметанным с луком	90	10,18	11,33	7,07		147,85	30		
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8		196,8	12		
54-Эрм/2022м	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58		43,52	10		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52		94,64	3		
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>19,12</b>	<b>16,63</b>	<b>69,97</b>		<b>482,81</b>	<b>70,00</b>		

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	4 День						Энергет. ценность	Цена руб
			Пищевые вещества/г/							
			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6		7			
			<b>Завтрак</b>							
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65		18,56	15		
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66		391,3	42		
54-45м/2022м	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18		30,08	10		
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52		94,64	3		
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>22,23</b>	<b>24,18</b>	<b>57,01</b>		<b>534,58</b>	<b>70,00</b>		

№ реч.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
				Б	Ж	У		
<b>9 День</b>								
1		2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>								
271/2017м/ 54-Зс/2022н		Котлеты домашние с соусом	120	13,51	8,91	9,74	198,00	40
171/2017м		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	17
54-Згн/2022н		Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	10
701/2010м		Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
		<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>22,140</b>	<b>17,610</b>	<b>75,840</b>	<b>575,220</b>	<b>70,00</b>

№ реч.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
				Б	Ж	У		
<b>10 День</b>								
1		2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>								
52/2017м		Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65	18,56	15
291/2017м		Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	42
54-45гн/2022н		Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	10
701/2010м		Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
		<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>22,23</b>	<b>24,18</b>	<b>57,01</b>	<b>534,58</b>	<b>70,00</b>