



СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Перспективное меню

#### 10-ти дневное меню для обеспечения платным горячим обедом обучающихся

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. ФГФУ НЦЗД 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.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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



Согласовано  
 И.А. Гуревич  
 27.09.2017

печ.	ин. слеп	Исполнительный бланк	Итого						Экспорт показатель
			1	2	3	4	5	6	
1902/0011		С/л карбоксимиды с бифенилами (группы)	20	250	6,2	5,6	27,3	16,7	
213/2017а		пеллеты шпатель с сосном	18	5020	4,51	9,62	2,65	113,75	
3102017а		перфобель отпарной	17	159	2,00	0,60	23,70	112,20	
101/2004		вертолетная конструкция	13	20	0,27	0,26	1,7	17,33	
701/2010а		клетчатка целлюлозная	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
377/2017а		карб. сахароза и глюкоза	7	200	0,13	0,07	13,2	62	
		Итого	80	6460	15,7	16,6	75,6	525,5	



Согласовано  
 И.А. Гуревич  
 27.09.2017

печ.	ин. слеп	Исполнительный бланк	Итого						Экспорт показатель
			1	2	3	4	5	6	
882017 а		Шпатель стальной шпатель с карбоксимидом с оксидной	20	25010	2,3	6,3	10,3	110,75	
270/332/0017а		перфобель с сосном	28	6020	5,7	13,18	9,5	182,45	
1712/017а		карта раскладная гринланд с сосном	12	120	6,6	7,15	29,88	210	
377/2017а		карб. сахароза и глюкоза	7	200	0,13	0,07	13,2	62	
701/2010а		клетчатка целлюлозная	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
		Итого	80	600	13,97	20,83	65,26	507,65	



3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
132/2004 г	Рассольник ленинградский (перловка)	26	250	3,37	10,75	20,475	168,75
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соевый)	5	20	0,16	0,02	0,38	2,4
295/332/2017М	котлеты куриные с соусом сметанным с луком	24	60/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	12	150	5,73	6,07	31,98	205,50
376/2017м	чай каркаде с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>720</b>	<b>17,52</b>	<b>17,90</b>	<b>64,73</b>	<b>466,55</b>

4 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
103/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	25	250/10	5,16	3,69	17,555	133,45
291/2017м	плов из птицы	36	200	16,89	9,86	34,09	302,66
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	20	0,28	1,2	1,65	18,56
701/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20
376/2017м	чай с сахаром	6	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>700</b>	<b>18,78</b>	<b>11,56</b>	<b>61,42</b>	<b>434,42</b>





Семахова  
и.о. директора школы  
Григорьева О.В.

№ рец.	по сбор	Наименование блюд	цена рубли	Выход	5 день			Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г			
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
	135/2004л	Суп овощной со сметаной	20	250/10	3,63	6,88	12,75	125,25
	260/2017М	гудыш	35	90	13,095	15,11	2,6	198,9
	312/2017М	картофельное пюре с мас. слив.	15	120	2,45	3,84	16,35	109,8
	377/2017м	чай с сахаром и лимоном	7	200	0,13	0,02	15,2	62
	70 1/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20
		<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>690</b>	<b>17,22</b>	<b>19,45</b>	<b>44,83</b>	<b>423,90</b>

Семахова  
и.о. директора школы  
Григорьева О.В.

№ рец.	по сбор	Наименование блюд	цена рубли	Выход	6 день			Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г			
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
	101/2017м	Суп картофельный с крупой и птицей (пшено)	25	250	2,5	3	18,3	113
	ТТК	пельмени со сметаной	42	180	15,12	26,64	20,70	383,76
	376/2017м	чай каркаде с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
	70 1/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20
		<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>400</b>	<b>16,73</b>	<b>27,14</b>	<b>46,38</b>	<b>496,96</b>





Сотасовская  
и.о. директор школы  
Григорьев О.В.

7 день

№ рец по сбор	Наименование блюда	цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
88/2017 м	Пш из свежей капусты с картофелем со сметаной	30	250/10	2,3	6,3	10,3	110,75
252/330/2017м	сосиски вареные с соусом	18	50/20	4,51	9,62	2,05	113,75
203/2017м	макароны отварные с маслом	12	150	5,73	6,07	31,98	205,50
101/2004л	икра кабачковая консервированная	10	20	0,27	0,26	1,7	17,33
701/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	7	200	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>720,0</b>	<b>12,2</b>	<b>16,5</b>	<b>61,6</b>	<b>451,8</b>



Сотасовская  
и.о. директор школы  
Григорьев О.В.

8 день

№ рец по сбор	Наименование блюда	цена рубли	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	26	250	3,37	10,75	20,475	168,75
292\2017М	птица тушеная в соусе с овощами	45	200	12,41	13,41	17,6	264
376/2017м	чай с сахаром	6	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>420</b>	<b>14,02</b>	<b>13,91</b>	<b>43,28</b>	<b>377,20</b>





**9 день**

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	цена рублей	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
139/2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	250	6,2	5,6	22,3	167
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	30	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	17	120	6,6	7,15	29,88	210
349/2017м	компот из сухофруктов	10	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>710</b>	<b>22,310</b>	<b>16,630</b>	<b>82,330</b>	<b>594,000</b>



**10 день**

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	цена рублей	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
103/2017м	Суп картофельный с клецками	25	250/10	3,55	4,59	18,79	144,25
291/2017м -	цлов из птицы	36	200	16,89	9,86	34,09	302,66
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	20	0,28	1,2	1,65	18,56
376/2017м	чай с сахаром	6	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>700</b>	<b>18,78</b>	<b>11,56</b>	<b>61,42</b>	<b>578,67</b>

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной - М.: Хлебпродформы, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов ФГФУ НЦЗД Минздрава России, ИВВИ ГБОУ ДП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с

Сборник рецептов на производство 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. Скурнихин И.М., Тутельян В.А.