



#### Перспективное

**10-ти дневное меню для обеспечения платным горячим питанием обучающихся по 90рублей**

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. ФГБУ НИЦЗД 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.  
Скюрихин И.М., Тутельян В.А.

1 неделя

1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>обед</b>							
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	63
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	10
	Итого	640,0	18,9	20,7	75,8	572,2	90

1 неделя

2 день

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>обед</b>							
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	15
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	30	0,42	1,8	2,47	27,76	13
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	50
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>89</b>	<b>630</b>	<b>90</b>

1 неделя		3 день					
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
54-25с/2022н	суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	15
292/2017М	птица тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264	63
376/2017м	чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>63</b>	<b>528</b>	<b>90</b>

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
54-1с/2022м	щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	15
288/2017м	жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	63
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	10
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>500</b>	<b>90</b>

1 неделя

5 день

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
54-Зс/2022н	рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	15
313/587	котлеты рубленые из птицы с соусом	100	13,38	5,4	9,63	140,7	48
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	15
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	10
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>89</b>	<b>606</b>	<b>98</b>

2 неделя		6 день					
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	63
376/2017м	чай маркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	10
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>76</b>	<b>570</b>	<b>98</b>

**2 неделя****7 день**

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	15
289/2017м	рагу из птицы с овощами	200	14,64	12,17	17,37	237,7	63
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>462</b>	<b>90</b>



**2 неделя****8 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
54-10с/2022м	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	15
268/2017м	Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	48
310/2017М	картофельное пюре с мас.слив.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	15
701/2010ж	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10
	Итого	650,0	21,5	25,2	71,3	597,2	90

## 2 неделя

## 9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными	200	5,1	5,78	18,5	146,42	15
295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	48
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	15
376/2017м	чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	10
	Итого	690	24	24	92	653	98

2 неделя		10 день					
№ ред. во сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
54-25с/2022н	суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	15
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	30	0,42	1,8	2,47	27,76	13
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	50
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>596</b>	<b>90</b>

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

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.: Де Тутельян В.А.