

УТВЕРЖДАЮ:
Общество с ограниченной
ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»



СОГЛАСОВАНО:

Перспективное меню

10-ти дневное меню для обеспечения платным горячим обедом обучающихся

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
С.В. БОЛЬДЫЕВА
ОМ БОЛЬДЫЕВА



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, ФГОУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДИП/ под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного 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.

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	цена рубль	Выход	Пшеничные вещества/г						Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	В	С	Д	
2 день										
Завтрак										
139/2004н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	250	6,2	5,6	22,3				167
252/330/2017м	соеючки варенные с соусом	18	50/20	4,31	9,62	2,05				113,75
310/2017м	картофель отварной	17	150	3,00	0,60	23,70				112,20
101/2004н	икра рыбная консервированная	15	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 лимонном	7	200	0,13	0,02	15,2				62
Итого		80	640,0	15,7	16,6	75,6				525,5

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	цена рубль	Выход	Пшеничные вещества/г						Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	В	С	Д	
2 день										
Завтрак										
88/2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	30	250/10	2,3	6,3	10,3				110,75
279/332/2017м	тефтели с соусом	28	60/20	5,7	13,18	9,5				182,45
171/2017м	каша рисовая с грибами и маслом	12	120	6,6	7,15	29,88				210
377/2017м	чай с сахаром и лимонном	7	200	0,13	0,02	15,2				62
701/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68				53,20
Итого		80	600	13,97	20,83	65,26				507,65

№ рец. по сбор	Наименование Блюда	цена рубли	Выход	Пищевые вещества/gl			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
132/2004 л	Рассолыник Ленинградский (перловка)	26	250	3,37	10,75	20,475	168,75
707/1/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый) боточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	5	20	0,16	0,02	0,38	2,4
295/332/2017м		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
	Итого	80	720	17,52	17,90	64,73	466,55

3 день

№ рец. по сбор	Наименование Блюда	цена рубли	Выход	Пищевые вещества/gl			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
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	салата 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
	Итого	80	700	18,78	11,56	61,42	434,42

4 день

№ п/п	Наименование блоч	цена руб/лн	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7		
1			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	Гречка	35	90	13,095	15,11	2,6	198,9			
312/2017м	картофельное пюре с мяс.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			
701/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20			
	Итого	80	690	17,22	19,45	44,83	423,90			

5 день

№ п/п	Наименование блоч	цена руб/лн	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7		
1			3	4	5	6	7			
				Завтрак						
101/2017м	Суп картофельный с крупой и грибами (пшено)	25	250	2,5	3	18,3	113			
ТТК	пшеница 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			
701/2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,54	0,48	10,68	53,20			
	Итого	80	400	16,73	27,14	46,38	496,96			

6 день

№ п/п по сбору	Наименование блюд	цена рубль	Выход	Питательные вещества г/л						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	В	С	Д	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	
				Завтрак						
88/2017 м	Шти из свежей капусты с картофелем со сметаной	30	250/10	2,3	6,3	10,3	110,75			
252/3/2017м	сосиски вареные с соусом	18	50/20	4,51	9,62	2,05	113,75			
203/2017м	макаронны отварные с маслом	12	150	5,73	6,07	31,98	205,50			
101/2004-л	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			
	Итого	80	720,0	12,2	16,5	61,6	451,8			

7 день

№ п/п по сбору	Наименование блюд	цена рубль	Выход	Питательные вещества г/л						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	В	С	Д	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	
				Завтрак						
132/2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	26	250	3,37	10,75	20,475	168,75			
292/2017м	шницля 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			
	Итого	80	420	14,02	13,91	43,28	377,20			

8 день

№ рецепта	по сбору	Наименование блюда	цена рублей	Выход	9 день						Энергет. ценность
					Пшеничные вещества/г/						
					Б	Ж	У				
					4	5	6				
					Завтрак						
139/2004д		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 рисовая 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
Итого			80	710	22,310	16,630	82,330				594,000

№ рецепта	по сбору	Наименование блюда	цена рублей	Выход	10 день						Энергет. ценность
					Пшеничные вещества/г/						
					Б	Ж	У				
					4	5	6				
					Завтрак						
103/2017м		Суп картофельный с клецками	25	250/10	3,55	4,59	18,79				144,25
291/2017м		плов из птицы	36	200	16,89	9,86	34,09				302,66
52/2017м		свежая 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
Итого			80	700	18,78	11,56	61,42				578,67

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. М. П. Мотыгина и В. А. Тугельяна. - М.: Делфи плюс, 2011. - 544с.

д. м. н., профессора В. Р. Кучин. - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.

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

Таблица минерального состава и калорийности российских продуктов питания. Сравочник. - М.: Делфи принт, 2008. - 276с. Скорухин И. М., Тугельян В. А.