



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием · обед детей мобилизованных граждан

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.

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	1 День				Энергет. ценность
					Пищевые вещества /г/				
					Б	Ж	У		
1		2		3	4	5	6	7	
Завтрак									
252/330/2017м		сосиски вареные с соусом	32,00	50/20	4,51	9,62	2,05	113,75	
310/2017м		картофель отварной	17,00	150	3,00	0,60	23,70	112,20	
101/2004л		икра кабачковая консервированная	6,00	20	0,27	0,26	1,7	17,33	
701/2010м		хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	8,00	200	0,13	0,02	15,2	62	
		Итого	65,00	460,0	9,5	11,0	53,3	358,5	

[illegible]

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб	Выход	3 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	6,00	20	0,16	0,02	0,38	2,4
454\2004 Л\331\2017м	котлеты мясокартофельные по Хлыновски с соусом	30,00	60/20	8,19	5,76	8,25	144,72
203/2017м	макароны отварные с маслом	17,00	150	5,73	6,07	31,98	205,50
376/2017м	чай каркаде с сахаром	10,00	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	65,00	470	15,53	12,33	65,91	463,42

4 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	4 день				Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г/				
					Б	Ж	У		
	1	2		3	4	5	6	7	
Завтрак									
291/2017м		плов из птицы	46,00	200	16,89	9,86	34,09	302,66	
52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	10,00	20	0,28	1,2	1,65	18,56	
701/2010м		хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
376/2017м		чай с сахаром	7,00	200	0,07	0,02	15	60	
		Итого	65,00	440	18,78	11,56	61,42	434,42	

5 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
					Б	Ж	У		
1		2		3	4	5	6	7	
Завтрак									
260/2017М		гуляш	36,00	90	13,095	15,11	2,6	198,9	
312\2017М		картофельное пюре с мас.слив.	19,00	120	2,45	3,84	16,35	109,8	
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	8,00	200	0,13	0,02	15,2	62	
701/2010м		хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
		Итого	65,00	430	17,22	19,45	44,83	423,90	

6 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
					Б	Ж	У	6	
1		2		3	4	5		7	
Завтрак									
ТТК		пельмени со сметаной	53,00	180	15,12	26,64	20,70	383,76	
376/2017м		чай каркаде с сахаром	10,00	200	0,07	0,02	15	60	
701/2010м		хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
		Итого	65,00	400	16,73	27,14	46,38	496,96	

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
				4	5	6	
1	2	3			7		
Завтрак							
252/330/2017м	сосиски варенные с соусом	32,00	50/20	4,51	9,62	2,05	113,75
203/2017м	макароны отварные с маслом	17,00	150	5,73	6,07	31,98	205,50
101/2004л	икра кабачковая консервированная	6,00	20	0,27	0,26	1,7	17,33
701/2010м	хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	8,00	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	65,00	460,0	12,2	16,5	61,6	451,8

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	8 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
292\2017М	птица тушенная в соусе с овощами	56,00	200	12,41	13,41	17,6	264
376/2017м	чай с сахаром	7,00	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	65,00	420	14,02	13,91	43,28	377,20

9 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
					Б	Ж	У	6	
1		2		3	4	5	6	7	
Завтрак									
295/332/2017М		биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	35,00	60/20	10,18	11,33	7,07	147,85	
171\2017м		каша рассыпчатая гречневая с маслом	21,00	120	6,6	7,15	29,88	210	
376/2017м		чай с сахаром	7,00	200	0,07	0,02	15	60	
701/2010м		хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
		Итого	65,00	420	18,390	18,980	62,630	471,050	

10 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюдо	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
					Б	Ж	У		
1		2		3	4	5	6	7	
Завтрак									
291/2017м		плов из птицы	46,00	200	16,89	9,86	34,09	302,66	
52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	10,00	20	0,28	1,2	1,65	18,56	
349/2017м		компот из сухофруктов	7,00	200	0,66	0,09	32,03	132,8	
701/2010м		хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
		Итого	65,00	440	19,37	11,63	78,45	507,22	