

Согласовано:

Директор
Майер Л.Н. Майер



Дата

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения платным горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
	ОБЕД						
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	30	90/20	13,14	17,1	12,15	256,23
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	6	150	5,5	5,7	33,3	206,4
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	10	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано -пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	50	500	22,3	23,9	81,8	634,1

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
ОБЕД							
247\2011 Л	Рыба тушеная с овощами	28	100	11,7	5,94	8,94	126
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	11	150/5	3	7,65	23,85	181,5
685\2004 Л	Чай с сахаром	7	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	50	140	18,6	14,7	64,7	459,6



МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда		порции	вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
				5	6	7	
2	3	4	5	6	7	8	
	ОБЕД						
280/330/2011 М	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	32	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341\2016 К	Каша гречневая рассыпчатая	9	180	6,2	4,8	27,8	178,3
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	8	200/15/15	0,3	0,1	15,2	60
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	53	510,0	24,1	25,1	74,9	619,2



МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	2	3	масса порции	Пищевые вещества			Ккал
					Б	Ж	У	
				4	5	6	7	8
	ОБЕД							
492\2004 Л	Плов с птицей	38	200	15,2	15,8	36,2	348	
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	8	200	0,0	0,0	19,4	77,4	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6	
	Итого за прием пищи:	50	440	18,9	16,9	72,5	519,5	



МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
ОБЕД							
16/2004;702011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	6	20	0,12	0,00	0,76	2,9
437/2004	Гуляш	33	100	13,7	13,4	2,8	187
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	6	150	5,5	5,7	33,3	206,4
685/2004 Л	Чай с сахаром	7	200	0,2	0	15	58
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	50	510	23,1	20,2	68,0	545,5



МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
	ОБЕД						
307\2016 К	Тефтели с рисом и соусом	30	90/20	12,42	14,76	11,79	231,3
341\2016 К	Каша гречневая рассыпчатая	9	180	6,2	4,8	27,8	178,3
685\2004 Л	Чай с сахаром	7	200	0,2	0	15	58
701\2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702\2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	50	530	22,46	20,61	71,49	561,65



МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	3	Масса порции 4	Пищевые вещества			Ккал 8
				Б 5	Ж 6	У 7	
2							
ОБЕД							
454\2004 Л	Котлеты по Хлыновски с том соусом	33	90/20	10,2	19,1	8,9	248,0
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	6	150	5,5	5,7	33,3	206,4
685\2004 Л	Чай с сахаром	7	200/15	0,2	0	15	58
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
	Хлеб пеклеванный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	50	190	19,61	25,92	74,08	606,5



МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	2	3	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
					Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7	8
ОБЕД								
289/2011 М	Рагу из птицы №289	38	200	16,9	19,5	18,5	317,1	
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	8	200	0,2	0,2	27,5	112,7	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6	
	Итого за прием пищи:	50	440	20,81	20,76	62,93	523,86	



МЕНЮ 10-го дня

	Наименование блюда	3	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2		4	5	6	7	8
	ОБЕД						
16/2004;702011M	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	6	20	0,12	0,00	0,76	2,9
492\2004 Л	Плов с птицей	38	200	15,2	15,8	36,2	348
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	8	200/15/15	0,3	0,1	15,2	60
701/2010 М	Хлеб пшеничный	2	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	56	240	19,17	17	68,3	502,1

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ 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.

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

