



Согласовано:
 Директор ИБФУ: Г. Н. Мирник
 Сош



ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коронозко Е.Ю.

**Перспективное
 10-ти дневное меню для обеспечения питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 (горячие обеды)**

Меню составлено на основании:

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 НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДип / РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с. под редакцией член-корр.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Сухрихин И.М., Тугельян В.А.

10-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

10-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества// 1день						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7	7	
1										

Обед										
№ рец.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Б	Ж	У	6	7	Энергет. ценность	
135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	10,00	200/10	2,06	5,54	10,22			100,2	
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15			58	
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73			55	
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2			39,6	
	Итого	18,00		5,66	6,68	42,15			252,8	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
				Обед			
124\2004 Л	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10,00	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тучельская)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тучельская)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	18,00		5,44	6,18	40,17	239,8

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
				Обед			
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	10,00	200	4,48	4,96	17,84	133,6
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тучельская)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тучельская)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	18,00		8,08	6,1	49,77	286,2

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена	Выход	Пищевые вещества/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	10,00	200	2,2	2,2	16,1				94
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15				58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73				55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2				39,6
	Итого	18,00		5,8	3,34	48,0				246,6

Обед

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена	Выход	Пищевые вещества/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
132\2004 Л	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	10,00	200/10	2,7	8,6	16,38				129
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15				58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73				55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2				39,6
	Итого	18,00		6,30	9,74	48,31				281,6

Обед

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

6 День

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Обед							
110\2004 Л	Борщ с капустой картофельем со сметаной	10,00	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гурьямова)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гурьямова)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	18,00	800	5,44	6,9	42,65	255

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

7 День

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Обед							
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	10,00	200	4,48	4,96	17,84	133,6
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гурьямова)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гурьямова)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	18,00		8,08	6,1	49,77	286,2

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

8 день

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Обед							
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	10,00	200	2,3	2,2	16,1	94
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотыльнова и В.А. Гурельмана)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотыльнова и В.А. Гурельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	18,00	810	5,9	3,34	48,03	246,6

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

9 день

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Обед							
124\2004 Л	Ци из свежей капусты с картошкой со сметаной	10,00	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотыльнова и В.А. Гурельмана)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотыльнова и В.А. Гурельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	18,00		5,44	6,18	40,17	239,8

10-ти дневное меню для обеспечения бесглатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Обед							
132/2004 Л	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	10,00	200/10	2,7	8,6	16,38	129
683/2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701/2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702/2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	18,00	730	6,3	9,74	48,31	281,6

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
	Итого за весь период		15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5	
	Среднее значение за период		62,44	64,30	457,36	261,62	
	Норма по СанПиНу ± 5%		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Умсбрпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФФУ НИЭД Минздрава России, НИИ ГИОЭДЦ / 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. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Делта плюс, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.