

Согласовано:
Директор



[Handwritten signature]

Перспективное меню

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Корголюк Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общепитании.
школах под редакцией В.Т.Лапишиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тугельяна 2011

Завтрак

203\2011	Макаронные изделия отварные	15,00	180	6,6	6,84	39,96	247,68
454\2004	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	38,00	100/30	14,16	11,04	19,76	217
685\2004	Чай с сахаром	13,00	200/15	0,2	0	15	58
7\2011	Сыр порция	13,00	10	2,32	5,27		36
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	565	26,48	24,55	87,82	641,18
	Норма затратка по СанПиН 20% ± 25% ± 5%		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	12,00	100	0,80	0,10	2,80	15,2
135\2004	Суп из овощей со сметаной	15,00	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	26,00	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004	Картофель отварной с маслом	14,00	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
248\2011	Компот из изюма	10,00	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	895	26,37	37,01	100,45	882,02
	Всего		800	52,85	61,56	188,27	1523,2
	Норма обеды по СанПиН 30% ± 35% ± 5%		800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (сorning завтрак и обед)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Дугелькина 2011

518\2004	Картофель отварной с маслом	15,00	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
390\2011	Котлета рыбная любительская	35,00	100	11,9	8,8	15,2	196,0
363\2016	Соус томатный	7,00	30	0,2	0,7	1,5	13,2
П.Т.	Печенье	9,00	28	1,98	4,1	16,5	111,0
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	13,00	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	593	21,18	24,28	82,97	680,5
	Норма затратка по СанПиН 20%± 25% ± 3%		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка свежая (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	11,00	100	0,80	0,10	2,80	15,2
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15,00	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261\2011	Печень тушеная в соусе	24,00	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011	Макаронные изделия отварные	18,00	180	6,6	6,84	39,96	247,68
639\2004	Компот из сухофруктов	9,00	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	82,25	920	30,89	24,26	120,88	844,25
	Всего	48,25	800	52,07	48,54	203,85	1524,75
	Норма расхода по СанПиН 30%± 35% ± 5%		800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горючие завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 3

Завтрак

Сборник рецептов блока при общеобразоват.

школ под редакцией В.Т.Данишиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Гутельяна 2011

62011	Масло порциями	10,00	10	0,4	8,3	0,06	77
3152004	Запеканка рисовая с творогом и	40,00	180/20	10,8	12,18	60,48	349,68
3382011	Фрукты свежие	16,00	150	0,6	0,6	14,7	66
6862004	Чай с сахаром и лимоном	13,00	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
7012010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	610	15,3	22,58	103,54	635,18
	Норма завтрака по СанПиН		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

162004 или 702011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	10,00	100	1,6	0,1	8,9	42,8
1032011	Суп картофельный с макаронными изделиями	15,00	250	3,3	3,3	20,13	117,5
4362004	Жаркое по домашнему	40,00	250	22,25	12,25	27	312,5
3482011	Компот из изюма	10,00	200	0,5	0,1	27,4	112,6
7012010	Хлеб пшеничный	3,25	40	4,8	1,8	17,4	109
7022010	Хлеб ржано-пшеничный	4,00	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	82,25	880	34,98	17,95	117,23	773,8
	Всего		800	50,28	40,53	220,77	1408,98
	Норма обеда по СанПиН	30% ± 3% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразового питаниям обучающимися возрастной группы 12-18 лет (порция завтраки и обеды)

Мерц. по сбор.	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Липиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	15,00	150	6,1	4,8	27,8	178,2
307\2016	Тфтели с рисом	34,00	90	12,42	14,76	11,79	231,3
338\2011	Фрукты свежие	15,00	150	0,6	0,6	14,7	66
421\2016	Чай с молоком	15,00	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	620	23,62	22,56	79,19	619,3
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	344-680

Обед

16\2004 или 70\2	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, салат из овощей)	14,00	100	0,80	0,10	2,80	15,2
110\2004	Борщ с калужской картошкой со сметаной	17,00	250/10	2,3	7,2	13,4	128
288\2015	Куринные окорочка отварные	27,00	100	17,4	23,24	21,8	366
330\2011	Бобовые отварные (горох)	12,00	180	17,64	1,8	41,94	257,4
342\2011	Компот из свежих плодов	10,00	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	85,25	890	42,54	34,14	129,94	1 005,77
	Всего			66,16	56,7	209,13	1625,07
	Норма обеды по СанПиН 30% ± 5%		800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухуровневых питанием обучающихся подростковой группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 5

Сборник рецептов блюд при общепитраздат.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапишиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

5182/2004	Картофель отварной с маслом	15,00	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
3902/2011	Котлета рыбная любительская	35,00	100	11,9	8,8	15,2	196,0
3382/2011	Фрукты свежие	16,00	150	0,6	0,6	14,7	66
6852/2004	Чай с сахаром	13,00	200/15	0,2	0	15	58
7012/2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	680	19,5	19,98	79,47	620,3
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

1622/004 или 7022/2010	Нарезка овощей (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, лук репчатый)	11,00	100	0,80	0,10	2,80	15,2
1322/004	Расоляльник ленинградский (перловка) со сметаной	17,00	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
4782/2004	Запеканка картофельная с мясом	39,00	220	22	21,56	36,3	435,6
2482/2011	Компот из яблок	10,00	200	0,5	0,1	27,4	112,6
7012/2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
7022/2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	830	30,98	34,11	109,48	851,12
	Всего			50,48	54,09	188,95	1471,42
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27,6-32,3	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 6

Завтрак

Сборник рецептов блюд приобщающих школьников под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Гутельяна 2011

341\2016	Каша пшеничная рассыпчатая	15	180	7,5	5,6	31,3	199,0
437\2004	Гуляш	36,00	100	13,7	13,4	2,8	187,0
	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	9,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
10\2004 или 70\2	П.Т. Вафли	7,00	30	2,2	6,7	17,7	140
685\2004	Чай с сахаром	12,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	615	27,29	27,12	81,58	675,62
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%		550	18,22,5	18,4,23	76,6-95,75	544-680

Обед

	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	7,00	100	0,80	0,10	2,80	15,2
16\2004 или 70\2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	11,00	250	5,6	6,2	22,3	167
139\2004	Котлета рыбная любительская	35,00	100	11,9	8,8	15,2	196,0
390\2011	Пюре картофельное	14,00	180	3,8	9,9	26,1	226,8
520\2004	Компот из сухофруктов	10,00	200	0,6	0	31,4	124
639\2004	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
701\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
702\2010	Итого	82,25	880	26,98	26,6	120,3	855,47
	Всего			54,27	53,72	201,88	1531,09
	Норма обеда по СанПиН 30%±35% ± 5%		800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (порция завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 Сборник

рецептур В.А. Тутельяна 2011

Завтрак

443\2004	Грбов с мясом кур	46,00	220	17,11	20,95	31,8	383,52
П.Т	Вафли	9,00	30	4,67	9,04	21,11	184,17
101\2004	Кукуруза консервированная	11,00	30	0,48	4,88	3,08	31,2
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	13,00	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	530	25,76	36,37	84,29	741,39
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 2,5% ± 5%		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец соленый, картофель соленый)	11,00	100	0,80	0,10	2,80	15,2
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	18,00	250/10	2,3	6,3	10,3	109
436\2004	Жаркое по домашнему	38,00	250	22,25	12,25	27	312,5
248\2011	Компот из яблок	10,00	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
70\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	860	30,15	20,35	174,29	675,77
	Всего		800	55,91	56,72	174,29	1417,16
	Норма обеды по СанПиН 30%± 3,5% ± 5%		800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Липиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

175\2011	Каша молочная Дружба	28,00	180	3,78	81	26,3	196,2
730\2004	Елочки со стуженым молоком	23,00	100	6,1	8,1	53,9	309
338\2011	Фрукты свежие	15,00	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004	Чай с сахаром	13,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	675	13,88	91,1	123	711,7
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, салат)	11,00	100	0,80	0,10	2,80	15,2
135\2004	Суп из овощей со сметаной	15,00	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
431	Голубцы ленивые из птицы	27,00	150	16,4	22,32	13,72	330,2
330	Бобовые отварные (горох)	12,00	180	16,74	11,17	35,01	217,53
705	Напиток из лимоника	12,00	200	0,68	0,38	29,62	123,72
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	940	41,49	42,4	116,43	938,37
	Всего			55,37	133,5	239,43	1650,07
	Норма обеда по СанПиН 30%±35% ± 5%		800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по оборуд.	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапишиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Тугельяна 2011

Завтрак

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	15,00	180/5	8,53	6,96	34,36	237
307\2016	Тфтели куриные с рисом	35,00	90	12,42	14,76	11,79	231,3
685\2004	Чай с сахаром	13,00	200/15	0,2	0	15	58
338\2011	Фрукты свежие	16,00	150	0,6	0,6	14,7	66
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	670	24,95	23,72	88,95	674,8
	Норма затрат по СанПиН 20%±25% ±5%		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 или 70\2	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, лук репчатый)	11,00	100	0,80	0,10	2,80	15,2
110\2004	Борщ с капустой картофельным со сметаной	17,00	250/10	2,3	7,2	13,4	128
489\2004	Рагу с картофелем	39,00	240	14,4	11,64	23,28	278,4
342\2011	Компот из свежих плодов	10,00	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	850	21,9	20,74	89,48	660,77
	Всего		800	46,85	44,46	178,43	1335,57
	Норма расхода по СанПиН 30%±35% ±5%			27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ пед. по сбор.	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептов блюд приобщающих.

Школа под редакцией В.Т.Липшиной 2004 Сборник

рецептур В.А.Тутельяна 2011

174/2011	Каши вязкая молочная рисовая	28,00	150	4,2	7,2	30,5	205,1
32004	Бульбурд с маслом и сыром (15/5/15)	17,00	35	4,9	7	7,2	115
3382011	Фрукты свежие	16,00	150	0,6	0,6	14,7	66
6922004 Л	Кофейный напиток с молоком	18,00	200	2,5	3,6	28,7	152
7012010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	82,25	565	15,4	19,8	94,2	620,6
	Норма завтрака по СанПиН 30%±25% ±5%		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

1622004 или 7012	Паровая овощная (помидор свежий, огурец соленый, картофель)	8,00	100	0,80	0,10	2,80	15,2
1322004	Расольник ленинградский (перловка) со сметаной	17,00	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
2942011	Котлеты, рубленые из птицы	27,00	100	14,6	19,1	13,5	284,7
5182004	Картофель отварной с маслом	15,00	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
2482011	Компот из яблок	10,00	200	0,5	0,1	27,4	112,6
7012010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
7022010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	895	27,18	40,83	108,15	918,02
	Всего за 10 дней			42,58	60,63	202,35	1538,62
	Средний суточный рацион			712,258	743,99	2370,776	18345,73
	Норма обеды по СанПиН 30%±35% ±5%		800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

Норма по СанПиНу $\pm 5\%$
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

45--54 46-55,5 191,5-230,25 1360-1632

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	6123	213,36	312,06	905,01	6620,57	
	Среднее значение за период	612,3	21,336	31,206	90,501	662,057	
ОБЕД	Итого за весь период	8840	313,46	298,39	1102,34	8405,36	
	Среднее значение за период	884	31,346	29,839	110,234	840,536	
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период	14963	526,82	610,45	2007,35	15025,93	
	Среднее значение за период	1496,3	52,682	61,045	200,735	1502,593	

Норма по СанПиНу $\pm 5\%$ 45--54 46-55,5 191,5-230,25 1360-1632

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций: Сборник технических нормативов ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДНИТ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.

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

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скорухин И.М., Тутельян В.А.