

Согласовано
Директор «Имидж» *[Подпись]*

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *[Подпись]*
Жортоңдожо Е.Ю.

Переклещивное меню

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (в порядке зав.график и обеды)

10-ти дневное меню для обеспечения двурядовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды).

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

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общепитании.
 вносимых под редакцией В.Т.Липиной 2004 Сборник
 рецептов В.А.Тучельяна 2011

Завтрак

203\2011	Макаронные изделия отварные	15,00	150	5,5	5,7	33,3	206,4
454\2004	Котлета по-Хмельницки 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 порridge	13,00	10	2,32	5,27	0	36
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	82,25	525	24,31	22,94	76,79	572,4
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 2,5% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	12,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
135\2004	Суп из овощей со сметаной	15,00	200/10	2,056	5,54	10,22	100,2
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	26,00	90	13,14	17,1	12,15	256,23
518\2004	Картофель отварной с маслом	14,00	150/5	3	7,65	17,89	181,5
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
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	765	23,476	32,05	91,84	786,15
	Всего			47,786	54,99	168,63	1358,55
	Норма обеда по СанПиН 30%- 3,5% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Ю-ти дневное меню для обеспечения сбалансированного питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Цена, руб	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Вариант 2

Сборник рецептур блюд при общепитании.

Завтрак

использ под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник

рецептур В.А. Гусельникова 2011

518\2004	Картофель отварной с маслом	15,00	150/5	3	7,65	17,89	181,5
390\2011	Котлета рыбная любительская	35,00	90	10,7	7,9	13,7	176,4
363\2016	Соус томатный	7,00	20	0,1	0,5	0,1	8,8
П.Т.	Печенье	9,00	28	1,98	4,1	16,5	111,0
686\2004	Чай с сахаром и лимонном	13,00	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	82,25	533	18,253	21,17	72,1	592,7
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	11,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
124\2004	Шни из свежей капусты с картофелем со сметаной	15,00	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011	Печенье-тушеная в соусе	24,00	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011	Макаронные изделия отварные	18,00	150	5,49	5,7	33,3	206,4
639\2004	Кашкот из сухوفруктов	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 ржанно-пшеничный	2,00	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	82,25	800	29	21,82	111,04	775,12
	Всего			47,253	42,99	183,14	1367,82
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ты дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды).

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

Вариант 3

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Завтрак

инкаглах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник

рецептур В.А. Утетькина 2011

62011	Масло подливки	10,00	10	0,4	8,3	0,06	77
3152004	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	40,00	150/20	9	10,15	50,4	291,4
3382011	Фрукты свежие	16,00	150	0,6	0,6	14,7	66
6862004	Чай с сахаром и лимонном	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	580	13,5	20,55	93,46	576,9
	Норма завтрака по СанПиН		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

162004 или 702	Нарезка овошная (помидор свежий, огурец соленый)	10,00	60	0,96	0,06	5,34	15,4
1032011	Суп картофельный с макаронными изделиями	15,00	200	2,64	2,64	16,1	94
4362004	Жаркое по домашнему	40,00	250	22,25	12,25	27	312,5
3482011	Компот из яблок	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	790	33,68	17,25	109,64	722,9
	Всего			47,18	37,8	203,1	1299,8
	Норма обеды по СанПиН		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (порядке завтраки и обеды)

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

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Даниловой 2004 Сборник

рецептур В.А.Гутельмана 2011

Завтрак

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	15,00	150	6,1	4,8	27,8	178,2
307\2016	Тертая 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	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	82,25	610	22,55	22,09	74,82	591,8
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
				Обед			

16\2004 или 70\2	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	14,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
110\2004	Борщ с капустой каррофелем со сметаной	17,00	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
288\2015	Куриные окорочка отварные	27,00	90	15,66	20,91	24,22	329,4
330\2011	Боровые отварные (горох)	12,00	150	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	20	2,13	0,93	8,73	55
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	85,25	750	38,95	29,86	124,19	910,02
	Всего			61,5	51,95	199,01	1501,82
	Норма обеды по СанПиН 30%±35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

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

Вариант 5

Сборные репентур блюда при общепитании.

исходах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник

репентур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

51822004	Картофель отварной с маслом	15,00	150/5	3	7,65	17,89	181,5
39022011	Котлета рыбная любительская	35,00	100	11,9	8,8	15,2	196,0
33822011	Фрукты свежие	16,00	130	0,6	0,6	14,7	66
68522004	Чай с сахаром	13,00	200/15	0,2	0	15	58
70122010	Хлеб пшеничный	3,25	20	2,13	0,93	8,73	35
	Итого	82,25	640	17,83	17,98	71,52	556,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

1622004 или 702	Паренка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соевый, помидор соевый)	11,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
13222004	Работольник Ленинградский (перловая) со ст	17,00	200/10	2,7	8,6	16,38	129
47822004	Запеканка картофельная с мясом	39,00	220	2,2	21,56	36,3	435,6
24822011	Ковшот из изюма	10,00	200	0,5	0,1	27,4	112,6
70122010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
70222010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	740	29,98	31,92	104,26	812,82
	Всего		700	47,81	49,9	175,78	1369,32
	Норма обеды по СанПиН 30%±35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

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

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при общепитательном.

школах под редакцией В.Т.Калининой 2004 (Сборник

рецептур В.А.Гутелькина 2011

Завтрак

341\2016	Каша пшеничная рассыпчатая	15	150	6,2	4,7	26,1	165,0
437\2004	Ульян	36,00	100	13,7	13,4	2,8	187,0
16\2004 или 70\2	Нарезка овощей (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	9,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
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	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	82,25	575	24,95	25,75	71,99	614,12
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	7,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
139\2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	11,00	200	4,48	4,92	17,84	133,6
390\2011	Котлета рыбная любительская	35,00	100	11,9	8,8	15,2	196,0
520\2004	Пюре картофельное	14,00	150	3,2	8,3	21,8	189,0
639\2004	Котлет из сухофруктов	10,00	200	0,6	0	31,4	124
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	760	24,93	23,63	110,37	778,22
	Всего		700	49,88	49,38	182,36	1392,34
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие 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 общеобразовательт.

школах под редакцией В.Т.Лавицкой 2004 Сборник

рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

443\2004	Плов 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	Кухаруза 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%± 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	11,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
124\2004	Шп из свежей капусты с картошкой со смес	18,00	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
436\2004	Жаркое по домашнему	38,00	230	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
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	770	29,37	19,05	86,82	647,92
	Всего			55,13	55,42	171,11	1389,31
	Норма обеды по СанПиН 30%± 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (порядок завтрака и обеда)

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

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Завтрак

Школах под редакцией В.Т. Давыдовой 2004 Сборник

рецептур В.А. Гутельман 2011

175\2011	Каша молочная Дружба	28,00	150	3,15	6,75	21,92	163,5
730\2004	Блины со свежими 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	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	82,25	635	12,18	16,38	114,25	651,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	11,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
135\2004	Суп из овощей со сметаной	15,00	200/10	2,056	5,54	10,22	100,2
431\2004	Голубцы ленивые из птицы с соусом	27,00	120	13,12	17,86	10,98	264,2
330\2011	Бобовые отварные (горох)	12,00	150	17,64	1,8	41,94	257,4
705\2011	Напиток из шиповника	12,00	200	0,68	0,28	29,62	123,72
701\2010	Хлеб пшеничный	3,25	20	2,13	0,93	8,73	55
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	780	37,21	26,67	112,57	853,64
	Всего		700	49,386	43,05	226,82	1505,14
	Норма обеда по СанПиН 30%±35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

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

Вариант 9

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Завтрак

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

3412/2016	Каша гречневая расквашенная	15,00	150	6,1	4,8	27,8	178,2
3072/2016	Тертые куриные с рисом	35,00	90	12,42	14,76	11,79	231,3
6852/2004	Чай с сахаром	13,00	200/15	0,2	0	15	58
3382/2011	Фрукты свежие	16,00	150	0,6	0,6	14,7	66
7012/2010	Хлеб пшеничный	3,25	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	82,25	625	21,45	21,09	78,02	588,5
	Норма затратка по СанПиН 20%± 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

1622/004 или 702	Нарезка овощей (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	11,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
1102/2004	Борщ с капустой картофельный со сметаной	17,00	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
4892/2004	Рагу с птицей	39,00	2-40	14,4	11,64	23,28	278,4
3422/2011	Компот из свежих плодов	10,00	200	0,1	0,2	27,5	112,7
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	760	21,12	19,26	85,68	629,12
	Всего			42,57	40,35	163,7	1217,62
	Норма обела по СанПиН 30%± 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения двуххронным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

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

Вариант 10

Сборник рецептур блюд при общепитании школ под редакцией В.Т.Дашининой 2004 Сборник

Завтрак

Рецептур В.А.Тутельяна 2011							
4	Каша вязкая молочная рисовая	28,00	150	4,2	7,2	30,5	205,1
3Э2004	Бульбурда сладкая и сырком (15/5/15)	17,00	35	4,9	7	7,2	115
338Э2011	Фрукты свежие	16,00	150	0,6	0,6	14,7	66
69Э2004-Л	Кофейный напиток с молоком	18,00	200	2,5	3,6	28,7	152
701Э2010	Хлеб пшеничный	3,25	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	82,25	555	14,3	19,3	89,8	593,1
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16Э2004 или 70Э2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	8,00	60	0,48	0,06	1,68	9,1
1Э2Э2004	Рассольник Ленинградский (перлюкка) со св. капустой	17,00	200/10	2,7	8,6	16,38	129
294Э2011	Котлеты рубленные из птицы	27,00	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518Э2004	Картофель отварной с маслом	15,00	150/5	3	7,65	17,89	181,5
248Э2011	Компот из яблок	10,00	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701Э2010	Хлеб пшеничный	3,25	30	3,2	1,4	13,1	82,5
70Э2010	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	82,25	775	25,58	37,11	99,35	843,42
	Всего			39,91	56,44	189,18	1436,52
	Всего за 10 дней			712,258	743,99	2370,776	18345,73
	Средний суточный рацион			71,2	74,4	237,07	1834,57
	Норма обеды по СанПиН 30%±35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	1	3	4	5	6	7
	2					
	Итого за весь период		195,1	223,7	827,1	6 078,9
	Среднее значение за период		19,5113	22,3665	82,707	607,891
			18,22,5	18,4,23	76,6-95,75	544-680
ОБЕД	Итого за весь период		307,62	277,95	1 125,59	8 352,43
	Среднее значение за период		30,7622	27,795	112,559	835,243
			27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период		502,74	501,60	1 952,66	14 431,34
	Среднее значение за период		50,2735	50,16	195,266	1443,134
	Норма по СанПиН ± 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.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов, ФГОУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДНИ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Детство».

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

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дельта-инвест, 2008. - 276с. Составил И.М. Тугельян В.А.