



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России,
- 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.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

209/2017м	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
271/331/2017м	Котлета домашняя паровая с соусом	100/20	7,81	12,28	10,62	180
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5
378/2017м	Чай с молоком	200	1,6	1,4	15,9	81,0
701\2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Итого	540	22,51	25,02	74,8	609,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680



Утверждено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

70/71/2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие ;соленые)	60	0,5	0,1	1,1	7,2
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	3,27	164
171/2017м	Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,85	9,55	39,86	280
382/2017м	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
701\2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Итого	620	29,1	27,95	77,87	649,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 3

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

52/2017м	Свекла отварная с раст маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
291/2017м	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66
338/2017м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	66
380/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,4
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Итого	590	23,58	16,76	90,69	617,54
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680



МОУ
«Средняя школа № 3»
Согласовано:
Директор



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

15/2017м	Сыр порция	10	2,32	2,95	0	36
279/331/2017м	Тефтели с рисом поравые и соусом	100	7,5	7,5	9,7	127,0
171/2017м	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,6	7,8	32,9	220,0
П.Т	Печенье галетное	24	2,3	2,4	16,4	94,3
386/2017м	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
701\2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Итого	514	24,82	26,34	83	657,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 5

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

101/2017м	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52
229/2017м	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105
310/2017м	Картофель отварной с маслом	150	3	0,6	23,7	112,2
338/2017м	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
3/2017м	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	156
	Итого	660	24,38	17,97	77,63	577,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680



Утверждено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кртоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

209/2017м	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
295/332/2017м	Биточки куриные паровые с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5
338/2017м	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
380/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,4
701\2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Итого	640	26,64	25,1	86,07	656,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680



Утверждено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

70/71/2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие ;соленые)	60	0,5	0,1	1,1	7,2
291/2017м	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4,35	16,95	15,60	117,0
386/2017м	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
701\2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Итого	520	29,83	32,59	74,85	606,66
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

52/2017м	Свекла отварная с раст маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
255/2017м	Печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185
171/2017м	Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,85	9,55	39,86	280
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Итого	660	25,33	25,12	79,36	660,48
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

15/2017м	Сыр порция	10	2,32	2,95	0	36
14/2017м	Масло порция	10	0,8	7,25	0,13	66
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	10,30	4,24	45,88	263
338/2017м	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701\2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Итого	550	20,21	19,1	89,41	610,4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано:

«С. Директор»

г. Николаевская



Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 10

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

14/2017м	Масло порция	10	0,8	7,25	0,13	66
271/331/2017м	Котлета домашняя паровая с соусом	100/20	7,81	12,28	10,62	180
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5
378/2017м	Чай с молоком	200	1,6	1,4	15,9	81,0
338/2017м	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
701\2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Итого	600	18,63	28,07	84,45	659,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период		215,18	244,02	818,13	6304,25
	Среднее значение за период		21,518	24,402	81,813	630,425

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.