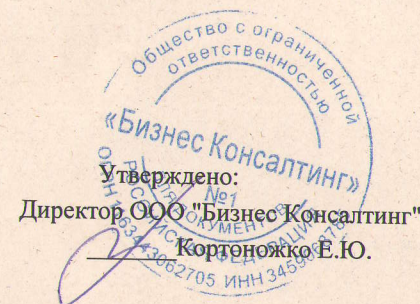




Согласовано:
Директор МКОУ



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

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием больного Муковисцидозом, по диете № 5 учащегося

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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



Согласовано:

Директор МКОУ

Средняя школа № 3

г. Николаевска



Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант 1

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

209/2017м	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	14
271/331/2017м	Котлета домашняя паровая с соусом	100/20	7,81	12,28	10,62	180	50
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	18
378/2017м	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81	10
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,85
	Итого	540	22,51	25,02	74,8	609,3	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

обед

70/71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	15
96/2017м	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,854	5,36	9,9	95,26	14
291/2017м	Плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	50
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	50	2,37	0,56	21,75	109,5	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	40	3,08	0,96	21,36	106,4	3
639/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	10
	Итого	760	25,274	16,8	119,64	745,02	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:

Директор МКОУ

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

70/71/2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие ;соленые)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	15
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	3,27	164	47
171/2017м	Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,85	9,55	39,86	280	18
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	12
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,85
	Итого	620	29,08	27,95	77,87	649,6	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

обед

101/2004л	Овощи консервированные(зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	15
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	15
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные паровые с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	34
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	15
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	50	2,37	0,56	21,75	109,5	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	40	3,08	0,96	21,36	106,4	3
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	10
	Итого	810	24,65	24,34	125,82	807,67	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:
Директор МКОУ

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	Цена
			Б	Ж	У	ценность	
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант 3

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

Завтрак

52/2017м	Свекла отварная с раст маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	15
291/2017м	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	50
338/2017м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	66	10
380/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,4	5,85
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	17
	Итого	590	23,58	16,76	90,69	617,54	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

обед

70/71/2017м	Овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	15
135/2004л	Суп овощной со сметаной	200/10	2,08	5,52	10,24	100,24	15
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом, паровые с соусом	90	7,46	8,29	9,44	142	36
198/2017м	Горох отварной	150	13,63	6,85	35,02	255	13
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	50	2,37	0,56	21,75	109,5	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	40	3,08	0,96	21,36	106,4	3
389/2017	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	10
	Итого	800	30,28	22,3	120,17	810,54	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:
Директор МКОУ

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант 4

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

15/2017м	Сыр порция	10	2,32	2,95	0	36	18
279/331/2017м	Тефтели с рисом поравые и соусом	100	7,45	7,48	9,67	127	37
171/2017м	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	220	15
П.Т	Печенье галетное	24	2,3	2,4	16,4	94,3	17
386/2017м	Кефир	200	5,8	5	8	100	5,85
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5
	Итого	514	24,82	26,34	83	657,1	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	15
112/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и сметаной	200/10	2,44	3,52	16,42	107,12	15
289/2017м	Рагу с курицей	200	17,35	13,17	13,44	241,69	49
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	50	2,37	0,56	21,75	109,5	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	40	3,08	0,96	21,36	106,4	3
639/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	10
	Итого	760	26,68	21,81	109,33	744,39	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:
Директор МКОУ

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант 5

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

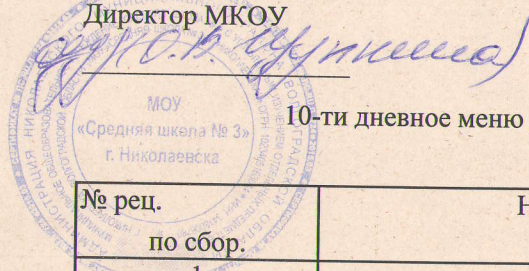
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

101/2017м	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	15
229/2017м	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	30
310/2017м	Картофель отварной с маслом	150	3	0,6	23,7	112,2	15
338/2017м	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	17
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	5,85
3/2017м	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	156	15
	Итого	660	24,38	17,97	77,63	577,32	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

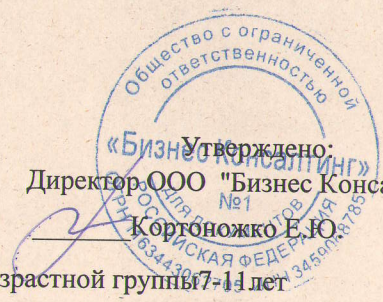
обед

70/71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	15
82/2017м	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,92	6,16	10,48	105,2	17
255/2017м	Печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185	32
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	15
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	50	2,37	0,56	21,75	109,5	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	40	3,08	0,96	21,36	106,4	3
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	10
	Итого	810	26,94	25,24	117,61	830,3	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:
Директор МКОУ



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



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант 6

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

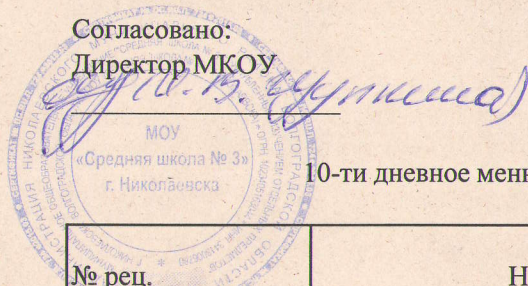
209/2017м	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	14
295/332/2017м	Биточки куриные паровые с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	45
203/2017м	Макаронь отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	10
338/2017м	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	10
380/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,4	15,85
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	3
	Итого	640	26,64	25,1	86,07	656,55	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

обед

70/71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	15
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	15
246/2017м	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	38
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	50	2,37	0,56	21,75	109,5	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	40	3,08	0,96	21,36	106,4	3
310/2017м	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	11
389/2017	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	10
	Итого	810	25,13	21,3	99,66	670,7	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:

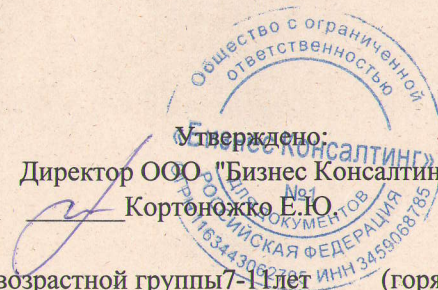
Директор МКОУ



Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант 7

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

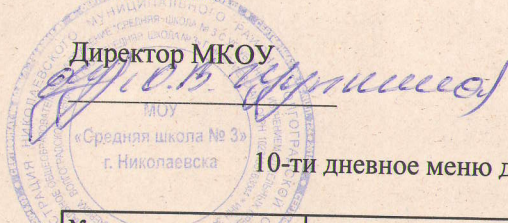
70/71/2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие ;соленые)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	15
291/2017м	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	50
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4,35	16,95	15,6	117	12
386/2017м	Кефир	200	5,8	5	8	100	5,85
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	15
	Итого	520	29,83	32,59	74,85	606,66	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

обед

101/2004л	Овощи консервированные(зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	15
139/2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох) с сметаной	200/10	5,2	5,8	18,16	145,64	13
234/331/2017м	Котлета рыбная паровая с соусом сметанным с томатом	100	10,32	8,4	14,41	174	35
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	150	4,64	7,79	32,91	220	15
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	40	1,89	0,44	17,4	87,6	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	4
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	10
	Итого	790	26,31	23,33	138,22	869,56	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:

Директор МКОУ



Утверждено:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант 8

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

Завтрак

52/2017м	Свекла отварная с раст маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	15
255/2017м	Печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185	49
171/2017м	Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,85	9,55	39,86	280	18
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	5,85
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	10
	Итого	660	25,33	25,12	79,36	660,48	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

обед

70/71/2017м	Овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	15
112/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями с сметаной	200/10	2,44	3,52	16,42	107,12	15
258/2017м	Мясо духовое с овощами	200	17,4	18,9	14,9	299	49
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	50	2,37	0,56	21,75	109,5	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	40	3,08	0,96	21,36	106,4	3
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	10
	Итого	760	26,05	24,26	104,09	747,92	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:

Директор МКОУ

С.В. Гуреева



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариан 9

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

15/2017м	Сыр порция	10	2,32	2,95	0	36	18
14/2017м	Масло порция	10	0,8	7,25	0,13	66	14
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	10,3	4,24	45,88	263	28
338/2017м	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	17
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	5,85
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	15
	Итого	550	20,21	19,1	89,41	610,4	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

обед

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	15
96/2017м	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,854	5,36	9,9	95,26	14
290/2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	100	12,12	11,52	12,93	164	33
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,54	7,29	36,83	226,87	17
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	40	1,89	0,44	17,4	87,6	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	3
389/2017	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	10
	Итого	790	23,69	26,29	119,44	800,13	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:
Директор МКОУ

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



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант 10

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

Завтрак

14/2017м	Масло порция	10	0,8	7,25	0,13	66	5
271/331/2017м	Котлета домашняя паровая с соусом	100/20	7,81	12,28	10,62	180	45
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	15
378/2017м	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81	10
338/2017м	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	17
701/2010	Хлеб пшеничный черствый	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,85
	Итого	600	18,63	28,07	84,45	659,3	97,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	15
135/2004л	Суп овощной со сметаной	200/10	2,08	5,52	10,24	100,24	14
291/2017м	Плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	50
702/2010м	Хлеб ржаной черствый	50	2,37	0,56	21,75	109,5	5,85
701/2010м	Хлеб пшеничный черствый	40	3,08	0,96	21,36	106,4	3
639/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	10
	Итого	760	25,86	20,5	123,8	798,48	97,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	