

УТВЕРЖДАЮ: *В.А. Тугельяна*  
Директор *В.А. Тугельяна*  
№ *10* Коргоножо ЕЮ  
Министерство с ограниченностью  
ответственностью  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО  
ТЕХНИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ  
И МЕТРОЛОГИИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
№ 116344306270

СОГЛАСОВАНО:

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся за родительскую плату**

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗ ДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Здоровья 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.

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

**1 День**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У		
по сбор.	2	3	4	5	6	7	
1			<b>Завтрак</b>				
101/20027М	Консервы закусовые (икра кабачкован)	20	0,27	0,26	1,7	17,33	15
243/2017М/54-Зс/2022Н	Сосиски отварные с красным соусом 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03	25
125/2017М	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,5	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
54-Згн/2022Н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	10
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>14,0</b>	<b>19,5</b>	<b>60,4</b>	<b>480,0</b>	<b>70,00</b>

**2 День**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У		
по сбор.	2	3	4	5	6	7	
1			<b>Завтрак</b>				
279/331/2017М	Тефтели с рисом запеченные в соусе	100	11,9	14,4	7,89	208,76	39
171/2017М	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	17
54-45гн/2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	10
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	4
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>20,39</b>	<b>23,18</b>	<b>70,59</b>	<b>572,54</b>	<b>70,00</b>

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	20	0,16	0,02	0,38	2,4	15
295/332/2017м	Котлеты куриные с соусом сметанным с луком	90	10,18	11,33	7,07	147,85	30
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12
54-3гн/2022н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	10
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>19,12</b>	<b>16,63</b>	<b>69,97</b>	<b>482,81</b>	<b>70,00</b>

**4 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65	18,56	15
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	42
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	10
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>22,23</b>	<b>24,18</b>	<b>57,01</b>	<b>534,58</b>	<b>70,00</b>

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	90	9,19	11,48	5,6	162,48	40
128/2017м	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	17
54-3 гн/2022н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	10
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>15,93</b>	<b>17,08</b>	<b>55,50</b>	<b>440,04</b>	<b>70,00</b>

**5 День**

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
77-9/2022м	Пельмени со сметаной	200	16,80	18,60	35,30	375,80	57
54-45 гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	10
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>20,20</b>	<b>19,08</b>	<b>62,00</b>	<b>500,52</b>	<b>70,00</b>

**6 День**



№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	30,65	318,51	57
54-Эн/2022н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	10
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
	<b>Итого</b>	<b>440,0</b>	<b>17,9</b>	<b>15,8</b>	<b>60,8</b>	<b>456,7</b>	<b>70,00</b>

**7 День**

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У		
по сбор.	2	3	4	5	6	7	
1							
<b>Завтрак</b>							

**8 День**

101/2004л	Консервы закусочные (Икра кабачкован)	20	0,27	0,26	1,7	17,33	15
243/2017м/ 54-Зс/2022н	Сосиски отварные с красным соусом 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03	25
125/2017м	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,5	17
54-45н/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	10
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>467</b>	<b>70</b>

**9 День**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
				Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7	
				<b>Завтрак</b>				
271/2017м/54-3с/2022н		Котлеты Домашние с соусом	120	13,51	8,91	9,74	198,00	40
171/2017м		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	17
54-3гн/2022н		Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	10
701/2010м		Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>22,140</b>	<b>17,610</b>	<b>75,840</b>	<b>575,220</b>	<b>70,00</b>

**10 День**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
				Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7	
				<b>Завтрак</b>				
52/2017м		Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65	18,56	15
291/2017м		Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	42
54-45гн/2022н		Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	10
701/2010м		Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>22,23</b>	<b>24,18</b>	<b>57,01</b>	<b>534,58</b>	<b>70,00</b>

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 НИЗД 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. МП. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скуркин И.М., Тутельян В.А.