



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ЕвроТрейд  
Марьсякина О.В.



### Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием(завтрак + обед) обучающихся 1-11 классов

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 блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организацийСборник технических нормативов. ФГФУ НИИЗД 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.

**1 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
1 М	Бутерброд с маслом сливочным	13,00	60	3,54	11,24	22,33	204
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	23,30	200	4,376	3,796	14,364	120
382М	Какао с молоком	16,00	180	3,67	3,18	15,82	106,74
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	10,00	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>13,57</b>	<b>18,82</b>	<b>71,97</b>	<b>524,50</b>
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
<b>Обед</b>							
71\70\2017м	Овощи по сезону (огурец соленый;свежий)	8	60	0,35	0,05	0,95	6
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	15	200/10	4,07	3,13	14,044	109,72
290\3302017м	Птица тушеная в сметанном соусе	25	100	11,78	10,12	2,93	150
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	8,7	150	6,66	9,17	39,22	264
376/2017м	Чай каркаде с сахаром	9	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	136,00	<b>780</b>	<b>27,63</b>	<b>24,21</b>	<b>98,294</b>	<b>737,92</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

**2 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
101Л	Зеленый горошек	7,00	60	1,86	0,12	3,9	24
211М	Омлет запеченный с сыром	24,30	120	14,34	13,317	2,04	278
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
432М	Булочка алтайская( печенье)	7,00	20	3,598	2,539	21,814	124,363
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	16,00	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого		520	21,848	16,496	62,714	580,123
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
<b>Обед</b>							
71\70\2017м	овоци по сезону (помидор соленый; свежий)	7	60	0,66	0,1	2,28	13,2
88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	16	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	26	90/20	12,15	8,01	8,76	178,20
203\2017м	Макароны отварные с маслом	8,7	150	5,73	6,08	31,96	205,5
376/2017м	Чай с сахаром	8	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	Итого	136	<b>790</b>	<b>25,15</b>	<b>20,97</b>	<b>92,39</b>	<b>697,9</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

							<b>3 день</b>
№ рец. по сбор	Наименование блюд	цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
							<b>Завтрак</b>
70М	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
270М/,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	23,30	90/20	8,5	11,16	9,6	226,19
125М	Картофель отварной с маслом сливочным	14,00	150	3,03	5,94	20,98	157,5
П.Т	Мармелад	8,00	15	0,015		11,91	48,15
П.Т	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
377М	Чай с сахаром с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>		562	13,735	17,38	68,37	546,6
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
							<b>Обед</b>
33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	9	60	0,85	3,65	5,02	56,3
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	15	200	2,0	2,4	14,6	90,4
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	24	100	9,75	4,96	3,8	105
310\2017м	Картофель отварной с маслом	9,7	150	3,03	5,94	20,98	157,5
349\2017м	Компот из сухофруктов	8	200	0,6	0	31,4	124
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	136	<b>770</b>	<b>20,93</b>	<b>18,67</b>	<b>101,986</b>	<b>681,44</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

<b>4 день</b>							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
3 М	Бутерброд с сыром	16,00	60	6,96	9,96	17,79	188,4
188М, 326М	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	26,30	150	6,91	5,34	39,53	236
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
П.Т	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	12,00	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>15,92</b>	<b>15,92</b>	<b>91,78</b>	<b>578,16</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
<b>Обед</b>							
ТТК стр 610 сб. р .Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	7	60	1,8	2,34	3,78	42,12
99\2017м	Суп овощной со сметаной	15	200/10	3,08	5,52	10,24	108,24
492\2004л	Плов с мясом кур	35,7	200	15,2	15,8	36,2	348
376/2017м	Чай с сахаром	8	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	136	<b>730</b>	<b>24,85</b>	<b>25,4</b>	<b>91,37</b>	<b>706,56</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

<b>5 день</b>							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
70М	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6
246М	Гуляш из отварного мяса	25,30	100	13,36	14,08	3,27	164
128М	Картофельное пюре с маслом	13,00	150	3,255	6,41	19	181,5
377М	Чай с сахаром с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
432М	Булочка с орехами пониженной калорийности "Алтайская"	7,00	50	4,2	2,49	21,83	127
П.Г	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	<b>Итого</b>		<b>587</b>	<b>23,01</b>	<b>23,26</b>	<b>69,98</b>	<b>587,26</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
<b>Обед</b>							
71\70\2017м	Овощи по сезону (огурец соленый;свежий)	8	60	0,35	0,05	0,95	6
54-28с\2022н	Борщ с капустой и картофелем	16	200	1,44	3,93	8,75	83
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	24	90/20	9,83	6,76	4,90	135,36
203\2017м	Макароны отварные с маслом	8,7	150	5,73	6,08	31,96	205,5
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	9	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	136	<b>790</b>	<b>22,44</b>	<b>17,59</b>	<b>93,80</b>	<b>652,1</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена	Выход	6 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
1	2		3	Б	Ж	У	7
				Завтрак			
70М	Помидор соленый	7,00	60	0,67	0,06	2,1	14
229М	Рыба тушенная с овощами	30,01	100	9,46	4,96	3,8	105
171М	Рис отварной с маслом	14,00	160	4,25	7,78	44,2	272,25
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
П.Т	Печенье галетное	3,29	10	1	1	6,8	39,3
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		<b>550</b>	<b>17,0</b>	<b>14,0</b>	<b>81,6</b>	<b>537,3</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
				Обед			
33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	9	60	0,85	3,65	5,02	56,3
139\2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	14	200	4,96	4,48	17,84	133,6
289\2017м	Рагу с птицей	33,7	200	15,08	13,58	17,37	252,57
376/2017м	Чай с сахаром	8	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	136	<b>730</b>	<b>25,92</b>	<b>22,48</b>	<b>87,27</b>	<b>662,71</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

<b>7 день</b>							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
221М/326М	Сырники и молочным соусом	37,30	160	15,66	17,92	27,22	332
377М	Чай с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62
386М	Фрукты	18,00	150	2,5	0,75	12	142,5
	Итого		<b>517</b>	<b>18,29</b>	<b>18,69</b>	<b>54,42</b>	<b>536,50</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
<b>Обед</b>							
101\2004л	Икра кабачковая	8	60	0,96	9,76	3,16	62,4
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	15	200/10	4,07	3,13	14,044	109,72
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	24	100	9,75	4,96	3,8	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10,7	150	3,66	7,54	38,063	234,43
349\2017м	Компот из сухофруктов	8	200	0,6	0	31,4	124
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	Итого	136	<b>790</b>	<b>23,74</b>	<b>27,11</b>	<b>116,6</b>	<b>783,8</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена	Выход	8 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
				<b>Завтрак</b>			
70М	Помидор соленый	7,00	60	0,67	0,06	2,1	14
255М	Печень по строгановски	24,30	100	13,26	11,23	3,52	185
171М	Каша гречневая рассыпчатая	13,00	150	8,29	8,95	37,07	262,5
376М	Чай с сахаром	8,00	200	0,07	0,02	15	60
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338М	Фрукты	10,00	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>24,27</b>	<b>20,86</b>	<b>77,15</b>	<b>615,26</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
				<b>Обед</b>			
71\70\2017м	овощи по сезону (помидор соленый; свежий)	7	60	0,66	0,1	2,28	13,2
88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	16	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	26	90/20	12,16	8,02	8,77	178,20
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	8,7	150	8,3	6,3	36	233,7
376/2017м	Чай с сахаром	8	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	136	<b>790</b>	<b>27,73</b>	<b>21,199</b>	<b>96,44</b>	<b>726,1</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

							<b>9 день</b>	
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>								
70М	Огурец соленый	8,00	60	0,48	0,06	1,02	6	
301 М/330М	Тефтели из кур с рисом и соусом сметанным	32,30	90	13,34	9,93	5,06	252	
203М	Макаронные изделия отварные с маслом	13,00	150	5,77	6,07	31,98	205,5	
377М	Чай с лимоном	9,00	207	0,13	0,02	15,2	62	
701М	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	<b>Итого</b>		<b>557</b>	<b>21,300</b>	<b>16,280</b>	<b>62,920</b>	<b>572,26</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>	
<b>Обед</b>								
ТК стр 610 сб. р .Лапшина 200	Зеленый горошек консервированный	7	60	1,8	2,34	3,78	42,12	
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	15	200	2,7	8,6	16,38	135	
294\2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	25	90/20	12,19	14,45	14,63	236,92	
310\2017м	Картофель отварной с маслом	10,7	150	3,03	5,94	20,98	157,5	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	9	200	0,13	0,02	15,2	62	
701\2017 м	Хлеб пшеничный	2	20	1,54	0,48	10,68	52,2	
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>3</b>	30	1,265	0,225	8,7	43,8	
	<b>Всего</b>	136	<b>770</b>	<b>22,66</b>	<b>32,06</b>	<b>90,35</b>	<b>729,5</b>	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>	

<b>10 день</b>							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
3 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	16,00	60	6,96	9,96	17,79	188,4
54-16к	Каша молочная рисовая с пшеном"Дружба"	21,30	200	5	5,8	43,46	242
685Л	Чай с сахаром Каркаде	9,00	200	0,07	0	15	58
	Хлеб йодированный	2,00	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Фрукты	16,00	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>14,01</b>	<b>16,26</b>	<b>96,21</b>	<b>582,16</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>
<b>Обед</b>							
ТК стр 610 сб. р .Лапшина 200	Зеленый горошек консервированный	7	60	1,8	2,34	3,78	42,12
135\2004л	Суп овощной со сметаной	15	200/10	3,08	5,52	10,24	108,24
261\2017м	Печень тушеная в соусе	27	100	12,8	9,12	4,42	165
203\2017м	Макароны отварные с маслом	8,7	150	5,73	6,08	31,96	205,5
349\2017м	Компот из сухофруктов	8	200	0,6	0	31,4	124
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3	30	2,81	1,39	13,1	82,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>3</b>	30	1,89	0,33	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	136	<b>780</b>	<b>28,71</b>	<b>24,78</b>	<b>107,95</b>	<b>793,1</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

**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	5593	183	178	737	5660
	Среднее значение за период	559,3	18,2974	17,7982	73,7078	566,0133
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период	7720	250	234	976	7171
	Среднее значение за период	772	24,9755	23,4464	97,6463	717,104
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

Сборник рецептур 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 рецептур 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.