



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Кортоňокко ЕЮ

«*Курсовое задание*»



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.Т. Лашиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗ, ДИП / 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.

3 день

№ реч. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Цена руб
			Б		Ж		У			
			4	5	5	6	6	7		
1	2	3	Завтрак							
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	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12			
54-3тн/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			
	Итого	490	19,12	16,63	69,97	482,81	70,00			

4 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Цена руб
			Б		Ж		У			
			4	5	5	6	6	7		
1	2	3	Завтрак							
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			
54-45тн/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			
	Итого	460	22,23	24,18	57,01	534,58	70,00			

5 день

№ рец.	по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
					7				
					Б	Ж	У		
				3	5	6			
			Завтрак						
				90	11,48	5,6	162,48	40	
			Гуляш из отварного мяса	150	5,2	19,8	139,4	17	
			Картофельное пюре	200	0	10,58	43,52	10	
			Чай с лимоном	40	0,4	19,52	94,64	3	
			Хлеб пшеничный	480	17,08	55,50	440,04	70,00	
			Итого						

6 день

№ рец.	по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
					7				
					Б	Ж	У		
				3	5	6			
			Завтрак						
				200	18,60	35,30	375,80	57	
			Пельмени со сметаной	200	0,08	7,18	30,08	10	
			Чай Каркаде с сахаром	40	0,4	19,52	94,64	3	
			Хлеб пшеничный	440	19,08	62,00	500,52	70,00	
			Итого						

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
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	
	Итого	440,0	17,9	15,8	60,8	456,7	70,00	

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
101/2004л	Консервы закусочные (Икра кабачковая)	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/2022-н	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	
	Итого	500	14	20	57	467	70	

9 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Цена руб
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7				
Завтрак											
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		
		Итого	470	22,140	17,610	75,840		575,220	70,00		

10 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Цена руб
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7				
Завтрак											
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		
		Итого	460	22,23	24,18	57,01		534,58	70,00		

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗ/ДиП / под редакцией елен-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.