

1-ое 10-дневное меню

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
1	1033 943 862	Пельмени отварные с маслом сливочным Чай с сахаром Помидор свежий в нарезке Хлеб Вафли Б-20,8; Ж-10,5г; У-90,4г; Эн.цен.-506,6Ккал; В1-0,10мг; С-20,6мг; А-0,003мг; Е-2,4мг; Са-49,3мг; Р-120мг; Mg-40,7мг; Fe-2,1мг.	150/5 200 25 25 40
2	384 611 58 943 862	Каша гречневая Котлета из говядины с соусом Огурец свежий в нарезке Чай с сахаром Хлеб Б-20,4г; Ж-22,3г; У-60,2г; Эн.цен.-600,2Ккал; В1-0,21мг; С-0,2мг; А-0,1мг; Е-2,1мг; Са-122,6мг; Р-350,9мг; Mg-62,3мг; Fe-2,1мг.	150 80/20 25 200 25
3	601 ТТК 69 943 862	Плов с курицей Огурец солёный в нарезке Чай с сахаром и лимоном Хлеб Б-13,1г; Ж-20,0г; У-82,6г; Эн.цен.-590,1Ккал; В1-0,01мг; С-8,2мг; А-0,13мг; Е-2,6мг; Са-47,9мг; Р-167,5мг; Mg-80,0мг; Fe-6,3мг.	200 25 200 25
4	ТТК 14 ТТК 3 ТТК 13	Каша молочная «Дружба» Блинчики с вареной сгущенкой Чай с сахаром и лимоном Хлеб Б-12,6г; Ж-25,2г; У-52,8г; Эн.цен.-500,1Ккал; В1-0,35мг; С-27,5мг; А-0,06мг; Е-1,7мг; Са-39,5мг; Р-140,6мг; Mg-30,7мг; Fe-2,2мг.	150 40 200 25
5	688 ТТК 23 862 862	Макаронны отварные с маслом Сосиска молочная с соусом Помидор свежий в нарезке Сок фруктовый Хлеб Б-12,8г; Ж-11,4г; У-72,0г; Эн.цен.-446,4Ккал; В1-0,24мг; С-6,4мг; А-0,43мг; Е-2,1мг; Са-82,8мг; Р-216,2мг; Mg-81,7мг; Fe-2,5мг.	150 55/20 25 200 25

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
6	384	Каша гречневая	100
	591	Гуляш из куриного филе	80
	ТТК 8	Огурец свежий в нарезке	25
	944	Чай с сахаром	200
	862	Хлеб Б-10,3г; Ж-22,6г; У-70,9г; Эн.цен.-510,0Ккал; В1-0,1мг; С-21,4мг; А-0,15мг; Е-1,9мг; Са-52,0мг; Р-142,8мг; Mg-70,2мг; Fe-6,3мг.	25
7	688	Макароньы отварные	100
	589	Тефтели из говядины с соусом	50/20
		Помидор свежий в нарезке	25
		Сок фруктовый	200
	862	Хлеб Б-15,1г; Ж-7,0г; У-68,3г; Эн.цен.-393,0Ккал; В1-0,3мг; С-4,5мг; А-0,13мг; Е-1,1мг; Са-71,8мг; Р-196,7мг; Mg-95,0мг; Fe-3,4мг.	25
8	164	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200
	ТТК 3	Бутерброд с маслом и сыром	50
	944	Чай с сахаром и лимоном	200
		Пирожное «Медвежонок Барни»	30
		Б-19,3г; Ж-16,9г; У-84,8г; Эн.цен.-562,2Ккал; В1-0,15мг; С-3,3мг; А-0,18мг; Е-0,98мг; Са-186,9мг; Р-335,0мг; Mg-53,7мг; Fe-3,2мг.	
9	349	Картофельное пюре	100
	364	Ленивые голубцы с соусом	80/20
	58	Помидор свежий в нарезке	25
	859	Компот из сухофруктов	200
	862	Хлеб Б-19,2г; Ж-6,7г; У-53,07г; Эн.цен.-349,4Ккал; В1-0,18мг; С-28,5мг; А-0,03мг; Е-3,3мг; Са-32,5мг; Р-182,2мг; Mg-50,8мг; Fe-22,18мг.	25
10	688	Рис отварной	100
	510	Котлета куриная (рыбная) с соусом	80/20
	ТТК 8	Огурец свежий в нарезке	25
	944	Чай с сахаром	200
	862	Хлеб Вафли Б-13,1г; Ж-8,9г; У-91,5г; Эн.цен.-505,6Ккал; В1-0,12мг; С-7,5мг; А-0,23мг; Е-1,7мг; Са-52,7мг; Р-221,6мг; Mg-65,8мг; Fe-2,5мг.	25 40

Примечание: при составлении меню использовались:

- (1)-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 2013 г;
- (2)- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания 2004г;
- (3)-Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы 2003г.;

2-ое 10-дневное меню

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
1	688 ТТК 23 862	Макароны отварные с маслом сливочным Сосиска молочная с соусом Огурец свежий в нарезке Сок фруктовый Хлеб Б-17,8г; Ж-6,5г; У-70,4г; Эн.цен.-407,3Ккал; В1-0,12мг; С-22,6мг; А-0,008мг; Е-3,4мг; Са-39,3мг; Р-125,2мг; Mg-43,7мг; Fe-2,6мг.	150 55/20 25 200 25
2	384 ТТК 3 943	Каша манная молочная с маслом сливочным Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром Блинчики с вареной сгущенкой Б-24,4г; Ж-29,3г; У-63,2г; Эн.цен.-606,2Ккал; В1-0,22мг; С-0,6мг; А-0,3мг; Е-2,8мг; Са-129,6мг; Р-355,9мг; Mg-64,3мг; Fe-4,1мг.	200 50 200 30
3	378 ТТК 23 943 862	Рис отварной Тефтеля из говядины с соусом Огурец свежий в нарезке Чай с сахаром Хлеб Б-16,1г; Ж-21,0г; У-84,6г; Эн.цен.-580,1Ккал; В1-0,11мг; С-10,2мг; А-0,16мг; Е-3,6мг; Са-47,9мг; Р-167,5мг; Mg-80,0мг; Fe-8,3мг.	150 50/20 25 200 25 30
4	688 591 ТТК 8 944 862	Каша гречневая Котлета из курицы с соусом Помидор свежий в нарезке Чай с сахаром Хлеб Б-17,6г; Ж-25,2г; У-52,8г; Эн.цен.-504,1Ккал; В1-0,35мг; С-27,5мг; А-0,06мг; Е-1,7мг; Са-39,5мг; Р-141,6мг; Mg-30,7мг; Fe-2,2мг.	150 80/20 25 200 25
5	1033 943 862	Пельмени отварные с маслом сливочным Чай с сахаром Помидор свежий в нарезке Хлеб Вафли Б-17,8г; Ж-6,5г; У-70,4г; Эн.цен.-407,3Ккал; В1-0,12мг; С-22,6мг; А-0,008мг; Е-3,4мг; Са-39,3мг; Р-125,2мг; Mg-43,7мг; Fe-2,6мг.	150/5 200 25 25 40

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
6	216 ТТК 3 944	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром и лимоном Блинчики с вареной сгущенкой Б-13,3г; Ж-20,6г; У-70,9г; Эн.цен.-520,0Ккал; В1-0,1мг; С-21,4мг; А-0,15мг; Е-1,9мг; Са-52,0мг; Р-147,8мг; Mg-80,2мг; Fe-7,3мг.	200 45 200 30
7	349 611 ТТК 8 943	Картофельное пюре Котлета из говядины с соусом Огурец соленый в нарезке Чай с сахаром Хлеб Б-15,1г; Ж-7,0г; У-68,3г; Эн.цен.-393,0Ккал; В1-0,3мг; С-4,5мг; А-0,13мг; Е-1,1мг; Са-71,8мг; Р-196,7мг; Mg-95,0мг; Fe-3,4мг.	150 80/20 25 200 25
8	378 ТТК 23 943 862	Рис отварной Сосиска молочная с соусом Огурец свежий в нарезке Сок фруктовый Хлеб Б-16,1г; Ж-21,0г; У-84,6г; Эн.цен.-580,1Ккал; В1-0,11мг; С-10,2мг; А-0,16мг; Е-3,6мг; Са-47,9мг; Р-167,5мг; Mg-80,0мг; Fe-8,3мг.	150 55/20 25 200 25
9	688 ТТК 23 862	Макаронны отварные с маслом Гуляш из куриного филе Помидор свежий в нарезке Чай с сахаром и лимоном Хлеб Б-17,8г; Ж-6,5г; У-70,4г; Эн.цен.-407,3Ккал; В1-0,12мг; С-22,6мг; А-0,008мг; Е-3,4мг; Са-39,3мг; Р-125,2мг; Mg-43,7мг; Fe-2,6мг.	100 80 25 200 25
10	688 591 ТТК 8 944 862	Каша гречневая Котлета из курицы с соусом Помидор свежий в нарезке Чай с сахаром Хлеб Б-17,6г; Ж-25,2г; У-52,8г; Эн.цен.-504,1Ккал; В1-0,35мг; С-27,5мг; А-0,06мг; Е-1,7мг; Са-39,5мг; Р-141,6мг; Mg-30,7мг; Fe-2,2мг.	100 80/20 25 200 25

Примечание: при составлении меню использовались:

(1)-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 2013 г;

(2)- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания 2004г;

(3)-Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы 2003г.;