

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ПГНИУ
Красильников Д.Б.

16 января 2023 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор Лицея ПГНИУ
Никитина А.А.

16 января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
Якимов Н.Л.

16 января 2023 г.



Примерное 10-дневное меню
для отдельных категорий обучающихся
в возрасте с 15 до 18 лет
Лицея с углублённым изучением отдельных
учебных предметов ПГНИУ
(детей из многодетных семей и детей с ОВЗ)

Примерное меню разработано на основе:

- Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Циганенко.- М.: ИКТЦ «Лада», К.: «Издательство Арий», 2006; - 680с.;
- Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Циганенко.- М.: «Экономика», 1982; - 698с.;
- Сборника рецептов мучных кондитерских и булочных изделий: Для предприятий общественного питания / А. В. Павлов.- С-Петербург: «Гидрометеиздат», 1998; - 294с.;
- Сборника рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания/УкрНИИТОП, Ин-т питания АМН СССР. - К.: Техника,1989,- 407с.

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов,
в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков,
для обучающихся общеобразовательных учреждений**

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	15-18 лет	7-10 лет	15-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. . шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35

Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся
общеобразовательных учреждений в возрасте
с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

день 1

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Котлета из говядины, соус томатно-сметанный	50/30	1	51,33	51,33
Рис отварной	150	1	30	30,00
Чай черный с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
				93,33

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Салат Коктейль с ветчиной	130	1	49,85	49,85
Котлета из говядины, соус томатно-сметанный	50/30	1	51,33	51,33
Рис отварной	150	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
				143,18

ИП Якимова НЛ.

м.п.

МЕНЮ

день 2

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Сосиска в тесте запеченая	110	1	40	40,00
Сырники с творогом со сгущенным молоком	100/20	1	45,33	45,33
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
				93,33

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Борщ Украинский	250	1	49,85	49,85
Сосиска в тесте запеченая	110	1	40	40,00
Сырники с творогом со сгущенным молоком	100/20	1	45,33	45,33
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
				143,18

МЕНЮ

день 3

<i>Наименование</i>	<i>выход</i>	<i>кол-во</i>	<i>цена</i>	<i>сумма</i>
Котлета из кури жареная	50/30	1	51,33	51,33
Макароны отварные с маслом сливочным	150	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
				93,33

<i>Наименование</i>	<i>выход</i>	<i>кол-во</i>	<i>цена</i>	<i>сумма</i>
Салат Крабовый с огурцом	75	1	34	34,00
Котлета из кури жареная	50/30	1	51,33	51,33
Макароны отварные с маслом сливочным	150	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
Коржик молочный	50	1	15,85	15,85
				143,18

МЕНЮ

день 4

<i>Наименование</i>	<i>выход</i>	<i>кол-во</i>	<i>цена</i>	<i>сумма</i>
Плов с мясом свинины	200	1	81,33	81,33
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб ржаной	кус	1	4	4,00
				93,33

<i>Наименование</i>	<i>выход</i>	<i>кол-во</i>	<i>цена</i>	<i>сумма</i>
Винегрет овощной	100	1	35	35,00
Плов с мясом свинины	200	1	81,33	81,33
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб ржаной	кус	1	4	4,00
Ватрушка с повидлом	50	1	14,85	14,85
				143,18



МЕНЮ

день 5

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Запеканка картофельная с мясом	150	1	81,33	81,33
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
				93,33

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Салат из белокачанной капусты с зеленью	100	1	24	24,00
Запеканка картофельная с мясом	150	1	81,33	81,33
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
Сочник с творогом	50	1	25,85	25,85
				143,18

МЕНЮ

день 6

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Котлета из кури жареная, соус молочный	50/30	1	51,33	51,33
Каша гречневая рассыпчатая	150	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб ржаной	кус	1	4	4,00
				93,33

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Салат Хрустик с колбасой п/к	100	1	49,85	49,85
Котлета из кури жареная, соус молочный	50/30	1	51,33	51,33
Каша гречневая рассыпчатая	150	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб ржаной	кус	1	4	4,00
				143,18



МЕНЮ

день 7

Наименование	выход	кол-во	цена	сумма
Филе минтая жареное	50	1	51,33	51,33
Пюре картофельное	100	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
				93,33

Наименование	выход	кол-во	цена	сумма
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1	25	25,00
Филе минтая жареное	50	1	51,33	51,33
Пюре картофельное	145	1	37,85	37,85
Компот из сухофруктов	200	1	25	25,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
				143,18

МЕНЮ

день 8

Наименование	выход	кол-во	цена	сумма
Котлета жареная, соус томатный	50/30	1	51,33	51,33
Рагу овощное	150/10	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб ржаной	кус	1	4	4,00
				93,33

Наименование	выход	кол-во	цена	сумма
Салат из капусты с морковью	75	1	19	19,00
Котлета жареная, соус томатный	50/30	1	51,33	51,33
Рагу овощное	150/10	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб ржаной	кус	1	4	4,00
Булочка Венгерка с творогом	75	1	30,85	30,85
				143,18



МЕНЮ

день 9

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Поджарка из филе кури в сметанном соусе	50/30	1	51,33	51,33
Картофель отварной с зеленью	100	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
				93,33

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Салат Хрустик	100	1	49,85	49,85
Поджарка из филе кури в сметанном соусе	50/30	1	51,33	51,33
Картофель отварной с зеленью	100	1	30	30,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб пшеничный	кус	1	4	4,00
				143,18

МЕНЮ

день 10

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Печень по-строгановски	50/30	1	40	40,00
Каша пшенная вязкая	100	1	20	20,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб ржаной	кус	1	4	4,00
Пирожное Лабиринт	50	1	21,33	21,33
				93,33

Наименование	ВЫХОД	КОЛ-ВО	цена	сумма
Салат Крабовый	95	1	41,18	41,18
Печень по-строгановски	50/30	1	40	40,00
Каша пшенная вязкая	100	1	20	20,00
Чай с сахаром	200	1	8	8,00
Хлеб ржаной	кус	1	4	4,00
Пирожное Лабиринт	75	1	30	30,00
				143,18

ИП Якимова Ю.

м.п.