

Согласовано:

Директор

**И.О. ДИРЕКТОРА** *В.В. ГОРБАЧЕВА*

*01.02.2023г*



### Перспективное меню

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

*в МКОУ Кузнецовской СОШ № 2*



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7

**Вариант 1**

**Завтрак**

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. Сбс:

школах под редакцией В.Т.Липиной 2004 Сборник рецептов В.

182	каша молочная рисовая жидкая с маслом не сладкая	250	6,275	4,33	17,96	241,25
14	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
15	сыр порция	10	2,32	2,95	0	36
701	хлеб пшеничный	40	2,96	1,00	19,44	91,84
377	Чай не сладкий с лимоном	200	0,45	0,15	0,9	3
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>12,805</b>	<b>15,68</b>	<b>38,43</b>	<b>438,09</b>

**2й завтрак**

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33
п.т	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1		2 3	4	5	6	7		

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.

70	овощи по сезону(огурец св. или сол)	70	0,78	0,07	2,45	7
291	плов из птицы	200	18,01	8,90	36,45	298,66
686	Чай не сладкий с лимоном	200	0,45	0,15	0,9	3
п.т	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66
	<b>Итого</b>		<b>23,09</b>	<b>11,52</b>	<b>73,6</b>	<b>461,16</b>

2й завтрак

386	кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00
-----	-----------------------	-----	------	------	------	-------



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1		2 3	4	5	3 6	7	

Вариант 3

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.

101	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,86	0,12	603,90	24,12
292	курица тушеная в соусе с овощами	250	22,23	17,28	2548,37	353,33
686	Чай не сладкий с лимоном	200	0,45	0,15	200,09	3
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	3018,8	66
	Итого		26,19	17,85	71,97	446,45

2й завтрак

338	Фрукты	100	0,4	0,4	1009,5	44
-----	--------	-----	-----	-----	--------	----



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		2 3	4	5	6	7

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.

70	овощи по сезону (помидор св. или сол)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
313/587	котлета рыбная (минтай) с соусом	100	6,63	9,90	4,32	140,70
305	рис припущенный	180	4,32	10,80	42,84	239,94
685	Чай не сладкий	200	0,4	0,1	0,08	2,8
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66
	Итого		13,66	21,22	68,32	462,64

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33
п.г	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1		2 3	4	5	6	7	

Вариант 5

Сборник рецептов блюд приобщенных к образованию.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.

313/587	котлеты рубленые из птицы с соусом	100	13,38	5,4	9,63	140,7
203	макаронные отварные с маслом	160	6,11	6,48	34,09	219,2
376	чай каркаде без сахара	200	0,06	0,01	12	57
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	64
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66
	<b>Итого</b>		22	12,99	94,12	546,9

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33
п.г	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		2 3	4	5	6	7

Вариант б

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.

Завтрак

14	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
15	сыр порция	10	2,32	2,95	0	36
183	каша жидкая молочная пшеничная маслом не сладкая	250	11	11,41	34,40	286,00
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66
685	Чай не сладкий	200	0,4	0,1	0,08	2,8
	<b>Итого</b>		<b>16,17</b>	<b>22,01</b>	<b>53,41</b>	<b>456,8</b>

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33
п.т	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7

Вариант 7

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общепобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.

70	овощи по сезону(огурец св. или сол)	70	0,78	0,07	2,45	7
292	курица тушеная в соусе с овощами	250	22,23	17,28	48,37	353,33
686	Чай не сладкий с лимоном	200	0,45	0,15	0,9	3
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66
	<b>Итого</b>		<b>25,11</b>	<b>17,8</b>	<b>70,52</b>	<b>429,33</b>

2й завтрак

338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,5	44
-----	--------	-----	-----	-----	-----	----



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		2 3	4	5	6	7

Вариант 8

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Сборник рецептов В.Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
313/587	котлета рыбная (минтай) с соусом	100	6,63	9,90	4,32	140,70
125	картофель отварной с маслом	160	3,24	6,33	22,28	167,47
101	Зеленый горошек	25	0,24	0,94	1,54	15,6
378	Чай с молоком не сладкий	200	1,85	1,35	2,45	29,55
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66
	<b>Итого</b>		<b>13,61</b>	<b>18,82</b>	<b>49,39</b>	<b>419,32</b>

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33
п.т.	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащейся.

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергетическая ценность
			б	ж	у	к	
1		2	4	5	6	7	

Вариант 9

Сборник рецептов блюд приобщающих к здоровому образу жизни.

оригинал

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов блюд

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	б	ж	у	к	Энергетическая ценность
70	овощи по сезону(огурец св. или сол)	70	0,78	0,07	2,15	7	
291	плов из птицы	200	18,01	8,90	36,45	298,66	
686	Чай не сладкий с лимоном	200	0,45	0,15	0,9	3	
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	64	
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66	
	Итого		21,69	10,22	78,2	438,66	

2й завтрак

386	кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
-----	-----------------------	-----	------	------	------	-------	--



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями диеты учащегося

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		2 3	4	5	6	7

Вариант 10

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В. Г. Ланшиной 2004 Сборник рецептов В.

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом не сладкая	250	9,04	4,66	39,00	317,50
338	фрукты (яблоко)	100	0,45	0,45	9,8	44
15	сыр порция	10	2,32	2,95	0	36
685	Кофейный напиток с молоком не сладкий	200	1,1	0,19	15,86	90,3
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66
	<b>Итого</b>		<b>14,56</b>	<b>8,55</b>	<b>83,46</b>	<b>553,8</b>

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33
н.т	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>173,50</b>	<b>151,59</b>	<b>771,30</b>	<b>5425,15</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>17,3495</b>	<b>15,159</b>	<b>77,13</b>	<b>542,515</b>