



Согласовано
Директор: Игорь Крайневский *Селл*

С.В. Сидорова

01.01.2023

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



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 I

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 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
	Итого	510	12,805	15,68	38,43	438,09

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 учащихся

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
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
	Итого		23,09	11,52	73,6	461,16

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 блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 3

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

101	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,86	0,12	3,90	24,12
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	5
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66
	Итого		26,19	17,85	71,97	446,45

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 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

70	овощи по сезону (помидор кв. 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.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 5

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

313/587	котлеты рубленые из птицы с соусом	100	13,38	5,4	9,63	140,7
203	макароны 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
	Итого		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/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 6

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 пшенная 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
	Итого		16,17	22,01	53,41	456,8

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33
п.т	Печенье гадетное	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

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
292	курица тушенная 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
	Итого		25,11	17,8	70,52	429,33

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 блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В..

Завтрак

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
	Итого		13,61	18,82	49,39	419,32

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/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

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

70	овощи по сезонч(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
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

№ рец. 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 общобразоват.

Завтрак

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

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
	Итого		14,56	8,55	83,46	553,8

2й завтрак

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