



«Согласовано»
Директор МБОУ

Звездской администрации
Мед. МВ Мерзлякова



«Утверждаю»
ИП Казьменко И.Н.

Казьменко
Ирина
Николаевна

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
на 2020-2021 уч. год
(15 руб.)**

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории	Минеральные вещества				витамины				
								Ca	Mg	P	FE	A	E	B1	C	
День первый																
8,21	112	Суп картофельный с вермишелью	250г	1,14	5,88	19,63	138	22,75	15,13	80,13	0,02	-	3,13	0,15		3,13
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09		-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004		2,9
2,31	Пр	Яблоки	24	0,18	0,18	4,7	22,4	7,7	4,33	5,29	1,05	-	0,01	0,01		2,61
		Итого:		6,46	6,76	67,53	356	65,25	50,46	159,82	3,1	-	3,16	0,26		8,64
День второй																
9,02	82	Борщ со свежей капустой и картофелем	230	2,32	5,0	13,25	163,75	37,15	11,85	89,9	0,16	0,17	0,31	0,4		0,1
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09		-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004		2,9
		Итого:		7,46	5,7	56,45	359,35	71,95	42,85	164,3	2,19	0,17	0,325	0,49		3,0
День третий																
8,50	102	Суп картофельный с горохом	250г	7,5	5,7	26,9	178,8	38,3	25,5	89,9	1,34	0,2	0,32	0,3		16,2
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09		-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004		2,9
2,02	Пр	Яблоки	21	0,18	0,18	4,7	22,4	7,7	4,33	5,29	1,05	-	0,01	0,01		2,61
		Итого:		12,82	6,58	74,8	396,8	80,8	60,83	168,69	4,42	0,2	0,345	0,404		18,71
День четвертый																
10,52	96	Рассольник «Ленинградский»	250	4,4	6,9	19,8	155,8	102,4	1,8	119,8	0,31	0,17	1,53	0,09		6,1
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09		-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004		2,9
		Итого:		9,54	7,6	63,0	351,4	137,2	32,8	194,2	2,34	0,17	1,545	0,184		9,0

День пятый															
8,50	101	Суп картофельный с рисом и томатом	250	3,2	5,2	21,1	147,5	20,7	0,15	45,9	0,88	0,05	1,19	0,05	1,95
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,02	Пр	Кондитерский изделия (печенье, пряники)	15	4,3	6,9	15,9	102	9,2	10,4	28,1	0,61	7,0	2,05	0,04	0,8
		Итого:	12,64	12,8	80,2	445,1	64,7	41,55	148,4	3,52	7,05	3,255	0,184	5,65	
День шестой															
10,52	113	Суп-лапша домашняя	250г.	7,4	5,2	28,5	182,5	59,9	49,2	67,4	0,3	0,3	1,5	0,19	22,8
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
		Итого:	12,54	5,9	71,7	378,1	94,7	80,2	141,8	2,33	0,3	1,515	0,284	25,7	
День седьмой															
7,90	108	Суп картофельный с клецками	250г.	7,2	9,1	13,9	286	29,3	31,7	91,1	1,58	0,31	1,64	0,31	15,2
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,62	Пр	Яблоки	28	0,18	0,18	4,7	22,4	7,7	4,33	5,29	1,05	-	0,01	0,01	2,61
		Итого:	12,52	9,98	61,8	504,0	71,8	67,03	170,79	4,66	0,31	1,665	0,414	20,71	
День Восьмой															
8,50	102	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,7	26,9	178,8	38,3	25,5	89,9	1,34	0,2	0,32	0,3	16,2
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,02	Пр	Кондитерский изделия (печенье, пряники)	15	4,3	6,9	15,9	102	9,2	10,4	28,1	0,61	7,0	2,05	0,04	0,8
		Итого:	16,94	13,3	86,0	476,4	82,3	66,9	192,4	3,98	7,2	2,385	0,434	19,9	
День девятый															
8,50	101	Суп картофельный с рисом	250	3,2	5,2	21,1	147,5	20,7	0,15	45,9	0,88	0,05	1,19	0,05	1,95
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-

376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
Пр	Кондитерский изделия (печенье, пряники)	15	4,3	6,9	15,9	102	9,2	10,4	28,1	0,61	7,0	2,05	0,04	0,8
		Итого:	12,64	12,8	80,2	445,1	64,7	41,55	148,4	3,52	7,05	3,255	0,184	5,65
День десятый														
88	Щи со свежей капустой	230	2,4	5,1	13,3	138,8	51,0	27,9	19,2	1,3	0,3	1,2	0,09	23,3
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
		Итого:	7,54	5,8	56,5	334,4	85,8	58,9	93,6	3,33	0,3	1,215	0,184	26,2
Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	жиры	углеводы	калории	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	FE	A	E	B1	C
		Всего:	115,1	99,88	698,18	4046,65	819,2	543,07	1582,4	33,39	22,75	17,665	3,022	143,16
		Средн.:	11,5	9,99	69,8	404,7	81,9	54,3	158,2	3,3	2,27	17,67	0,3	14,3

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.