

«Согласовано»  
Директор МБОУ

*Завучем*  
*Ирина Николаевна*



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ  
на 2021-2022 уч. год  
(15 руб.)**

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>День первый</b>							
12	112	Суп картофельный с вермишелью	250г	5,07	8,78	20,7	208
50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
2,40	Пр	Кондитерские изделия (печенье, пряники)	13	0,1	5,2	9,0	62
		Итого:		9,22	14,5	59,9	391
<b>День второй</b>							
8,52	82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	5,8	8,92	15,93	225
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		9,85	9,44	46,13	346
<b>День третий</b>							
8,50	102	Суп картофельный с бобовыми	250г	7,43	9,27	16,54	238
3 50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		11,48	9,79	46,74	359
<b>День четвертый</b>							
8,52	101	Суп картофельный с рисовой крупой и томатом	250	6,92	7,99	14,98	209
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		10,97	8,51	45,18	330

День пятый							
7,0	101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	6,8	7,71	18,79	197
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
8,52	Пр	Кондитерский изделия (печенье, пряники)	10	0,09	5,0	8,8	60
		Итого:		10,94	13,23	57,79	378
День шестой							
8,52	113	Суп-лапша домашняя	280г.	5,52	16,92	21,62	205
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		9,57	17,44	51,82	326
День седьмой							
8,52	108	Суп картофельный с клёцками	280	3,9	16,57	23,8	198
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		7,95	17,09	54,0	319
День Восьмой							
6,60	112	Суп картофельный с макаронными изделиями и томатом	250г	5,49	8,27	20,79	202
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
92	Пр	Кондитерский изделия (печенье, пряники)	11	0,1	5,1	8,9	61
		Итого:		9,64	13,89	59,89	384
День девятый							
8,52	82	Щи со свежей капустой и сметаной	250/5	5,64	9,93	18,28	222
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		9,69	10,45	48,48	343
День десятый							
6,55	101	Суп картофельный с рисом	250	8,88	7,87	21,6	199
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
1,97	Пр	Кондитерский изделия (печенье, пряники)	11	0,1	5,1	8,9	61
		Итого:		13,03	13,49	60,7	381

	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
			Всего:	102,34	127,83	530,63	3557
			Средн.:	10,2	12,8	53,1	355,7

Использованы:

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