



«Согласовано»
Директор МБОУ Зазеррской СОШ
Л.В.Медведева



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ - 15 руб.
С 01 октября 2024 года

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
День первый							
11,52	112	Суп картофельный с вермишелью	200	5,07	8,78	20,7	218
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		9,12	9,3	50,9	333
День второй							
11,52	82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	6,01	8,81	25,03	235
1,5	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		10,06	9,33	55,23	356
День третий							
11,52	102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,03	9,10	15,82	232
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		11,08	9,62	46,02	353
День четвертый							
11,52	101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	5,70	6,58	13,70	191
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		9,75	7,1	43,9	312
День пятый							
11,52	101	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	7,56	7,99	27,01	268
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		11,61	8,51	57,21	389

День шестой							
11,52	113	Суп-лапша домашняя	200	9,98	21,01	38,5	318
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		14,03	21,53	68,7	439
День седьмой							
11,52	108	Суп картофельный с клецками	200	3,98	15,97	23,03	212
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		8,03	16,49	53,23	333
День Восьмой							
11,52	112	Суп картофельный с перловой крупой и томатом	200	6,59	9,97	24,95	242
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		10,64	10,31	60,95	363
День девятый							
11,52	82	Щи со свежей капустой	200	4,81	7,98	16,08	203
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		8,86	8,5	46,28	324
День десятый							
11,52	101	Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	200	9,0	8,04	21,87	208
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,0	58
1,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		13,05	8,56	52,07	329
	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
		Всего:		106,23	109,25	534,49	3531
		Средн.:		10,6	10,9	53,4	353,1

Использованы:

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