



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ - 15 руб.
на 2021-2022 уч. год (с 01.11.2021г).**

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
День первый							
8,52	112	Суп картофельный с вермишелью	250	5,07	8,78	20,7	218
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:		9,12	9,3	50,9	333
День второй							
9,22	82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	6,01	8,81	25,03	235
2,80	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		10,06	9,33	55,23	356
День третий							
9,22	102	Суп картофельный с бобовыми (со сметаной)	200	7,03	9,10	15,82	232
2,80	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		11,08	9,62	46,02	353
День четвертый							
9,22	101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	5,70	6,58	13,70	191
2,80	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		9,75	7,1	43,9	312

		День пятый					
9,22	101	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	7,56	7,99	27,01	268
2,80	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		11,61	8,51	57,21	389

		День шестой					
9,22	113	Суп-лапша домашняя	200	9,98	21,01	38,5	318
2,80	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		14,03	21,53	68,7	439

		День седьмой					
9,22	108	Суп картофельный с клёцками	200	3,98	15,97	23,03	212
2,80	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		8,03	16,49	53,23	333

		День Восьмой					
9,22	112	Суп картофельный с перловой крупой и томатом	300	6,59	9,97	24,95	242
2,80	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		10,64	10,31	60,95	363

		День девятый					
9,22	82	Щи со свежей капустой	200	4,81	7,98	16,08	203
2,80	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,0	58
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		8,86	8,5	46,28	324

		День десятый					
9,22	101	Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	200	9,0	8,04	21,87	208
2,80	Пр	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,0	58
2,98	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.