



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ - 15 руб.
 С 01 сентября 2022 года**

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
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 первый							
9,22	82	Борщ со свежей капустой и картофелем	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 второй							
День третий							
9,22	102	Суп картофельный с бобовыми	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.