

«Согласовано»

Директор МБОУ ТСОШ № 3

Бударин С.А.



«Утверждаю»

ИП Галицын И.В.



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