

«Согласовано»

Директор МБОУ

Засерской СОШ
Медс. Л. В. Мерверева
01.09.2022.

«Утверждаю»

ИП Галицын И.В.

Галин
31.08.2022.

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

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	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	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.