



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Льготное питание
на 2020-2021 уч. год
(15 руб.)**

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории	Минеральные вещества				витамины			
								Ca	Mg	P	FE	A	E	B1	C
День первый															
8,21	112	Суп картофельный с вермишелью	250г	2,05	5,87	19,72	138	23,4	19,4	80,13	0,74	-	3,13	0,15	6,7
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,31	Пр	Яблоки	24	0,18	0,18	4,7	22,4	7,7	4,33	5,29	1,05	-	0,01	0,01	2,61
		Итого:		6,46	6,76	67,53	356	65,25	50,46	159,82	3,1	-	3,16	0,26	8,64
День второй															
9,02	82	Борщ со свежей капустой и картофелем	230	2,3	5,32	32,3	228	51,8	11,5	61,5	0,9	-	2,5	0,05	12,1
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
		Итого:		7,46	5,7	56,45	359,35	71,95	42,85	164,3	2,19	0,17	0,325	0,49	3,0
День третий															
8,50	102	Суп картофельный с горохом	250г	16,24	8,4	12,8	188	92,4	10,9	76,4	1,2	-	0,6	0,24	0,8
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,02	Пр	Яблоки	21	0,18	0,18	4,7	22,4	7,7	4,33	5,29	1,05	-	0,01	0,01	2,61
		Итого:		12,82	6,58	74,8	396,8	80,8	60,83	168,69	4,42	0,2	0,345	0,404	18,71
День четвертый															
10,52	96	Рассольник «Ленинградский»	250	8,9	10,0	20,7	257	103,4	10,8	58,1	0,8	-	2,7	0,07	10,1
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
		Итого:		9,54	7,6	63,0	351,4	137,2	32,8	194,2	2,34	0,17	1,545	0,184	9,0

День пятый															
8,50	101	Суп картофельный с рисом и томатом	250	3,3	5,2	21,0	148	33,6	10,2	56,2	0,9	0,06	1,1	0,08	4,86
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,02	Пр	Кондитерский изделия (печенье, пряники)	15	4,3	6,9	15,9	102	9,2	10,4	28,1	0,61	7,0	2,05	0,04	0,8
		Итого:		12,64	12,8	80,2	445,1	64,7	41,55	148,4	3,52	7,05	3,255	0,184	5,65
День шестой															
10,52	113	Суп-лапша домашняя	250г.	2,63	2,84	15,7	225	29,9	11,3	70,3	1,01	-	0,25	1,0	4,86
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
		Итого:		12,54	5,9	71,7	378,1	94,7	80,2	141,8	2,33	0,3	1,515	0,284	25,7
День седьмой															
7,90	108	Суп картофельный с клёцками	250г.	8,7	7,9	14,1	278	38,1	30,9	90	1,43	0,08	1,98	0,25	4,8
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,62	Пр	Яблоки	28	0,18	0,18	4,7	22,4	7,7	4,33	5,29	1,05	-	0,01	0,01	2,61
		Итого:		12,52	9,98	61,8	504,0	71,8	67,03	170,79	4,66	0,31	1,665	0,414	20,71
День Восьмой															
8,50	102	Суп картофельный с горохом	250г	16,24	8,4	12,8	188	92,4	10,9	76,4	1,2	-	0,6	0,24	0,8
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,02	Пр	Кондитерский изделия (печенье, пряники)	15	4,3	6,9	15,9	102	9,2	10,4	28,1	0,61	7,0	2,05	0,04	0,8
		Итого:		16,94	13,3	86,0	476,4	82,3	66,9	192,4	3,98	7,2	2,385	0,434	19,9
День девятый															
8,50	101	Суп картофельный с рисом	250	3,3	5,2	21,0	148	33,6	10,2	56,2	0,9	0,06	1,1	0,08	4,86
1,50	Пр	Хлеб пшеничный	30	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-

2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,02	Пр	Кондитерский изделия (печенье, пряники)	15	4,3	6,9	15,9	102	9,2	10,4	28,1	0,61	7,0	2,05	0,04	0,8
			Итого:	12,64	12,8	80,2	445,1	64,7	41,55	148,4	3,52	7,05	3,255	0,184	5,65
День десятый															
9,02	82	Щи со свежей капустой	230	2,3	5,32	32,3	228	51,8	11,5	61,5	0,9	-	2,5	0,056	12,1
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,88	0,7	27,8	136,2	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
			Итого:	7,54	5,8	56,5	334,4	85,8	58,9	93,6	3,33	0,3	1,215	0,184	26,2
	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	жиры	углеводы	калории	Минеральные вещества				Витамины			
								Са	Mg	P	FE	A	E	B1	C
			Всего:	115,1	99,88	698,18	4046,65	819,2	543,07	1582,4	33,39	22,75	17,665	3,022	143,16
			Средн.:	11,5	9,99	69,8	404,7	81,9	54,3	158,2	3,3	2,27	17,67	0,3	14,3

Использованы:

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