



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

МБОУ Крышская СОШ

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	углеводы	жиры	калории
6,12	112	Суп картофельный с вермишелью	250г	2,05	5,87	19,72	138
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2
2,98	376	Чай	180	0,26	-	15,4	59,4
2,40	Пр	Кондитерские изделия (печенье, пряники)	13	0,18	0,18	4,7	22,4
		Итого:		6,46	6,76	67,53	356
				День второй			
8,52	82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,3	5,32	32,3	228
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2
2,98	376	Чай	180	0,26	-	15,4	59,4
		Итого:		7,46	5,7	56,45	359,35
				День третий			
8,50	102	Суп картофельный с бобовыми	250г	16,24	8,4	12,8	188
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2
2,98	376	Чай	180	0,26	-	15,4	59,4
		Итого:		12,82	6,58	74,8	396,8
				День четвертый			
8,52	101	Суп картофельный с рисовой крупой и томатом	250	8,9	10,0	20,7	257
3,50	Пр	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2
2,98	376	Чай	180	0,26	-	15,4	59,4
		Итого:		9,54	7,6	63,0	351,4

Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
		Всего:	115,1	99,88	698,18	4046,65
		Средн.:	11,5	9,99	69,8	404,7

Использованы:

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