

«Согласовано»
Директор МБОУ

Серовской с/ш

Директор МБОУ Серовской с/ш
И.А. Бабичева



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

								(15 руб.)				витамины			
Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории	Минеральные вещества				А	Е	В1	С
								Са	Mg	P	FE				
								День первый							
8,21	112	Суп картофельный с вермишелью	250г	1,14	5,88	19,63	138	22,75	15,13	80,13	0,02	-	3,13	0,15	3,13
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	2,32	5,0	13,25	163,75	37,15	11,85	89,9	0,16	0,17	0,31	0,4	0,1
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	7,5	5,7	26,9	178,8	38,3	25,5	89,9	1,34	0,2	0,32	0,3	16,2
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	4,4	6,9	19,8	155,8	102,4	1,8	119,8	0,31	0,17	1,53	0,09	6,1
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	3,2	5,2	21,1	147,5	20,7	0,15	45,9	0,88	0,05	1,19	0,05	1,95	
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.	7,4	5,2	28,5	182,5	59,9	49,2	67,4	0,3	0,3	1,5	0,19	22,8	
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	
		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.	7,2	9,1	13,9	286	29,3	31,7	91,1	1,58	0,31	1,64	0,31	15,2	
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	250	7,5	5,7	26,9	178,8	38,3	25,5	89,9	1,34	0,2	0,32	0,3	16,2	
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	3,2	5,2	21,1	147,5	20,7	0,15	45,9	0,88	0,05	1,19	0,05	1,95	
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
								64,7	41,55	148,4	3,52	7,05	3,255	0,184	5,65
			Итого:	12,64	12,8	80,2	445,1	День десятый							
								51,0	27,9	19,2	1,3	0,3	1,2	0,09	23,3
9,02	88	Щи со свежей капустой	230	2,4	5,1	13,3	138,8	26,7	26,7	64,6	1,17	-	-	0,09	-
3,0	Пр	Хлеб пшеничный	60	4,88	0,7	27,8	136,2	8,1	4,3	9,8	0,86	-	0,015	0,004	2,9
2,98	376	Чай	200	0,26	-	15,4	59,4	85,8	58,9	93,6	3,33	0,3	1,215	0,184	26,2
			Итого:	7,54	5,8	56,5	334,4	Минеральные вещества				Витамины			
	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	Бел-ки	жиры	углеводы	калории	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.