



«Согласовано»
Директор МБОУ

Угледорской СОШ

И.И. Козлова



«Утверждаю»
И.И. Казьменко И.И.

Казьменко
Ирина
Николаевна

И.И. Казьменко

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для льготного питания (15 руб.)
МБОУ Угледорская СОШ с 10.01.2022 г.

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
День первый							
12,02	174	Каша молочная ячневая	180/10/10	20.38	15.1	72,6	419
2,98	376	Чай	200	0.1	0.02	6.2	63
		Итого:		20.48	15.12	78,8	482
День второй							
12,02	208	Лапшевник с творогом	100	14.5	12,5	77,1	340
2,98	376	Чай	200	0.1	0.02	6.2	63
		Итого:		15.6	12.52	83,3	403
День третий							
12,02	401	Оладьи с сахаром	80/20	22.85	19.6	81.4	534
2,98	376	Чай	200	0.1	0.02	6.2	63

				б	т	у	калор
			Итого:	22.95	19.62	87.6	597
			День четвертый				
12,02	173	Каша молочная с крупой «Геркулес»	180/10/10	20,4	17,1	75.6	435
2,98	376	Чай	200	0.1	0.02	6.2	63
			День пятый				
12,02	203	Макароны отварные с маслом. сахаром	180/10/10	19.6	33.3	72.2	585
2,98	376	Чай	200	0.1	0.02	6.2	63
			Итого:	20,1	33.36	78,4	697,2
			День шестой				
12,02	173	Каша пшенная молочная	180/10/10	12,98	18.9	77,9	433
2,98	376	Чай	200	0.1	00.2	6.2	63
			Итого:	13,08	18.92	84.1	496
			День седьмой				
12,02	174	Каша кукурузная молочная	180/10/10	14.5	12.5	77,1	340
2,98	376	Чай	200	0.1	0.02	6.2	63
			Итого:	15.6	12.52	83.3	403

			День восьмой				
12,02	171	Каша рисовая с маслом, сахаром	180/10/10	12.98	18,9	77,9	433
2,98	376	Чай	200	0.1	0.02	6,2	63
			Итого:	13.08	18.92	84,1	496
			День девятый				
12,02	396	Блины с повидлом	80/20	14.9	12.54	82,2	442
2,98	376	Чай	200	0.1	0.02	6,2	63
			Итого:	15.0	12.56	88,4	554,2
			День десятый				
12,02	171	Каша пшеничная с маслом, сахаром	180/10/10	12.98	18,9	77,9	433
2,98	376	Чай	200	0.1	0.02	6,2	63
			Итого:	13.8	18.92	84,1	49,6
			Всего:	172, 87	179, 48	833,9	5273,6
			Средняя:	17,3	17,9	83,4	527,4

Использованы:

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