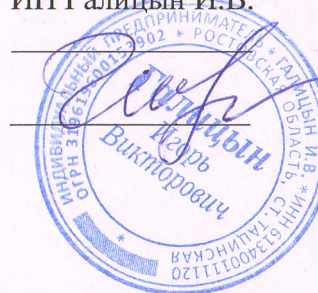


«Согласовано»  
Директор МБОУ  
Ермаковская СОШ



А.М. Трачев

«Утверждаю»  
ИП Галицын И.В.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Льготное питание - 15 руб.  
С 01 сентября 2024 года  
МБОУ Ермаковская СОШ**

| Цена                  | Номер рецепта | Наименование блюда                   | Выход | белки | жиры | углеводы | калории |
|-----------------------|---------------|--------------------------------------|-------|-------|------|----------|---------|
| <b>День первый</b>    |               |                                      |       |       |      |          |         |
| 11,52                 | 112           | Суп картофельный с вермишелью        | 200   | 5,07  | 8,78 | 20,7     | 218     |
| 1,50                  | Пр            | Хлеб пшеничный                       | 20    | 3,95  | 0,5  | 24,0     | 58      |
| 1,98                  | 376           | Чай                                  | 180   | 0,1   | 0,02 | 6,2      | 63      |
|                       |               | Итого:                               |       | 9,12  | 9,3  | 50,9     | 333     |
| <b>День второй</b>    |               |                                      |       |       |      |          |         |
| 11,52                 | 82            | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200   | 6,01  | 8,81 | 25,03    | 235     |
| 1,5                   | Пр            | Хлеб пшеничный                       | 20    | 3,95  | 0,5  | 24,0     | 58      |
| 1,98                  | 376           | Чай                                  | 180   | 0,1   | 0,02 | 6,2      | 63      |
|                       |               | Итого:                               |       | 10,06 | 9,33 | 55,23    | 356     |
| <b>День третий</b>    |               |                                      |       |       |      |          |         |
| 11,52                 | 102           | Суп картофельный с бобовыми          | 200   | 7,03  | 9,10 | 15,82    | 232     |
| 1,50                  | Пр            | Хлеб пшеничный                       | 20    | 3,95  | 0,5  | 24,0     | 58      |
| 1,98                  | 376           | Чай                                  | 180   | 0,1   | 0,02 | 6,2      | 63      |
|                       |               | Итого:                               |       | 11,08 | 9,62 | 46,02    | 353     |
| <b>День четвертый</b> |               |                                      |       |       |      |          |         |
| 11,52                 | 101           | Суп картофельный с рисовой крупой    | 200   | 5,70  | 6,58 | 13,70    | 191     |
| 1,50                  | Пр            | Хлеб пшеничный                       | 20    | 3,95  | 0,5  | 24,0     | 58      |
| 1,98                  | 376           | Чай                                  | 180   | 0,1   | 0,02 | 6,2      | 63      |
|                       |               | Итого:                               |       | 9,75  | 7,1  | 43,9     | 312     |

| День пятый   |     |   |     |       |       |       |     |
|--------------|-----|---|-----|-------|-------|-------|-----|
| 11,52        | 101 | Суп картофельный с пшеничной крупой           | 200 | 7,56  | 7,99  | 27,01 | 268 |
| 1,50         | Пр  | Хлеб пшеничный                                | 20  | 3,95  | 0,5   | 24,0  | 58  |
| 1,98         | 376 | Чай   | 180 | 0,1   | 0,02  | 6,2   | 63  |
|              |     | Итого:  |     | 11,61 | 8,51  | 57,21 | 389 |
| День шестой  |     |   |     |       |       |       |     |
| 11,52        | 113 | Суп-лапша домашняя                            | 200 | 9,98  | 21,01 | 38,5  | 318 |
| 1,50         | Пр  | Хлеб пшеничный                                | 20  | 3,95  | 0,5   | 24,0  | 58  |
| 1,98         | 376 | Чай   | 180 | 0,1   | 0,02  | 6,2   | 63  |
|              |     | Итого:  |     | 14,03 | 21,53 | 68,7  | 439 |
| День седьмой |     |   |     |       |       |       |     |
| 11,52        | 108 | Суп картофельный с клецками                   | 200 | 3,98  | 15,97 | 23,03 | 212 |
| 1,50         | Пр  | Хлеб пшеничный                                | 20  | 3,95  | 0,5   | 24,0  | 58  |
| 1,98         | 376 | Чай   | 180 | 0,1   | 0,02  | 6,2   | 63  |
|              |     | Итого:  |     | 8,03  | 16,49 | 53,23 | 333 |
| День Восьмой |     |   |     |       |       |       |     |
| 11,52        | 112 | Суп картофельный с перловой крупой и томатом  | 200 | 6,59  | 9,97  | 24,95 | 242 |
| 1,50         | Пр  | Хлеб пшеничный                                | 20  | 3,95  | 0,5   | 24,0  | 58  |
| 1,98         | 376 | Чай   | 180 | 0,1   | 0,02  | 6,2   | 63  |
|              |     | Итого:  |     | 10,64 | 10,31 | 60,95 | 363 |
| День девятый |     |   |     |       |       |       |     |
| 11,52        | 82  | Щи со свежей капустой                         | 200 | 4,81  | 7,98  | 16,08 | 203 |
| 1,50         | Пр  | Хлеб пшеничный                                | 20  | 3,95  | 0,5   | 24,0  | 58  |
| 1,98         | 376 | Чай   | 180 | 0,1   | 0,02  | 6,2   | 63  |
|              |     | Итого:  |     | 8,86  | 8,5   | 46,28 | 324 |
| День десятый |     |   |     |       |       |       |     |
| 11,52        | 101 | Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом | 200 | 9,0   | 8,04  | 21,87 | 208 |
| 1,50         | Пр  | Хлеб пшеничный                                | 20  | 3,95  | 0,5   | 24,0  | 58  |
| 1,98         | 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.