



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраков для учащихся с ОВЗ – 15 руб.
на 2021-2022 уч. год (с 1.11.2021г.)

Цена	Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории
День первый							
12,02	171	Каша манная молочная	180	12,98	18,9	77,9	433
2,98	376	Чай	180	0,1	00,2	6,2	63
		Итого:		13,08	18,92	84,1	496
День второй							
12,02	174	Каша молочная ячневая	180	20,38	15,1	72,6	419
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		20,48	15,12	78,8	482
День третий							
12,02	401	Оладьи с сахаром	100	22,85	19,6	81,4	534
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		22,95	19,62	87,6	597
День четвертый							
12,02	208	Лапшевик с творогом	100	14,5	12,5	77,1	340
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		15,6	12,52	83,3	403
День пятый							
12,02	174	Каша рисовая с маслом, сахаром	180	12,98	18,9	77,9	433
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		13,08	18,92	84,1	496
День шестой							
12,02	209	Лапшевик с творогом	100	14,5	12,5	77,1	340
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
		Итого:		15,6	12,52	83,3	403

			День седьмой				
12,02	396	Блины с повидлом	80/20	14,9	12,54	82,2	442
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
			Итого:	15,0	12,56	88,4	554,2
			День восьмой				
12,02	203	Макароны отварные с маслом, сахаром	180	19,6	33,3	72,2	585
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
			Итого:	20,1	33,36	78,4	697,2
			День девятый				
12,02	173	Каша молочная с крупой «Геркулес»	180	20,4	17,1	75,6	435
2,98	376	Чай	180	0,1	0,02	6,2	63
			Итого:	20,5	17,12	81,8	498
			День десятый				
12,02	171	Каша пшеничная с маслом, сахаром	180	12,98	18,9	77,9	433
2,98	376	Чай	180	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.