

СОГЛАСОВАННО:

Директор



/М.И. Туровская/

СОГЛАСОВАННО :

Председатель

совета родителей

/Е.Ю. Сидорина/

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КУЛИНАР"

/П.А. КОЗЫРЕВА Р.А.



Примерное десятидневное меню для детей льготной категории для школ города Балашова 2023 год

1 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Борщ из свежей капусты	1/125	1,0	2,6	6,5	53,0	110
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

2 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/165	4,08	3,6	14,6	109,9	139
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

3 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный скрупой	1/140	1,4	1,6	10,2	64,96	138

(гречка)						
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/20 0	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/155	1,8	1,55	13,02	74,4	140
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/20 0	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/145	1,16	2,5	5,8	51,0	124
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/20 0	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

6 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/140	1,4	1,6	10,2	64.96	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

Чай с сахаром	15/20 0	0,2	0	15,0	58,0	685
---------------	------------	-----	---	------	------	-----

итого: 14-00

7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/145	1,16	2,5	5,8	51,0	124
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/20 0	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/165	4,08	3,6	14,6	109,9	139
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/20 0	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

9 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/155	1,8	1,55	13,02	74,4	140
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/20 0	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/140	1,4	1,6	10,2	64,96	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00