

СОГЛАСОВАННО:

Директор



СОГЛАСОВАННО :

Председатель

совета родителей

/Е.Ю. Сидорина/

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КУЛИНАР"

/Е.Ю. 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	1/185	1,5	3.8	9,6	78.4,0	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: 18-00

2 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/250	6.18	5.56	22.3	166.9	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: 18-00

3 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/210	2.1	2.4	15.3	97.5	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: 18-00

4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/235	2.72	2.35	20	112.8	140
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: 18-00

5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/215	1.7	3.7	8.6	75.6	124
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: 18-00

6 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/210	2.1	2.4	15.3	97.5	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: 18-00

7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/215	1.7	3.7	8.6	75.6	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: 18-00

8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/250	6.18	5.56	22.3	166.9	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: 18-00

9 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/235	2.72	2.35	20	112.8	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: 18-00

10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/210	2,1	2,4	15,3	97,5	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: 18-00

