

СОГЛАСОВАНО:

Директор



СОГЛАСОВАНО :

Председатель
совета родителей

Евгений

УТВЕРЖДАЮ:



Примерное десятидневное меню для детей льготной категории для школ города Балашова .

1 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод ы	энергети ческая ценность	рецепту ра №
Макаронные изделия отварн с с/м	1/150	5,1	10,1	35,1	250,3	332
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 19-00

2 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод ы	энергети ческая ценность	рецепту ра №
Каша молочная "Дружба" с с/м	1/105	3,5	4,8	19,4	108,4	T№4
чай с сахаром	1/180	0,0	0,0	13,5	52,2	685

итого: 19-00

3 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод ы	энергети ческая ценность	рецепту ра №
Булочка сдобная	1/50	3,42	6,57	30,44	197,0	766
Масло сливочное порциями	1/8	0,1	5,8	0.1	52,9	
чай с сахаром	1/180	0,0	0,0	13,5	52,2	685

итого: 19-00

4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Каша молочная пшеничная с с/м	1/110	3,46	4,9	12,29	117,7	Таб №4
чай с сахаром	1/180	0,0	0,0	13,5	52,2	685

итого: 19-00

5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Рис отварной с соусом	110/50	2,71	6,74	28,23	195,4	Т№4 511 587
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 19-00

6 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Каша молочная рисовая с с/м	1/110	2,2	3,9	14,0	101,0	Т№4
чай с сахаром	1/180	0,0	0,0	13,5	52,2	685

итого: 19-00

7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Макаронные изделия отварн с с/м	1/150	5,1	9,8	35,1	246,2	332
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 19-00

8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Булочка с сыром	10/45	5,3	8,5	33,4	250,72	770
чай с сахаром	1/180	0,0	0,0	13,5	52,2	685

итого: 19-00

9 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Каша молочная пшеничная с маслом сливоч 72,5%	1/110	3,8	4,2	12,5	121	ТАБ№4
чай с сахаром	1/180	0,0	0,0	13,5	52,2	685

итого: 19-00

10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Каша гречневая с с/м	1/110	3,3	5,1	17,3	131,0	508, Т№4
чай с сахаром	1/180	0,0	0,0	13,5	52,2	685

итого: 19-00