

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «КУЛИНАР»

КОЗЫРЕВА Р.А.



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МОУ СОШ №12

ТУРОВСКАЯ М.И.



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

**1 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Борщ из свежей капусты	1/200	1,76	2,4	12,96	96,8	110
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: 20-00**

**2 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/215	2,18	2,64	16,06	97,6	138
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: 20-00**

**3 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/240	5,9	5,3	19,3	160,0	139
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

**итого: 20-00**

#### 4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	147
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 20-00

#### 5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	1,76	3,7	8,8	76,4	124
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: 20-00

#### 6 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/230	2,3	2,76	16,79	104,0	138
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: 20-00

#### 7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	1,76	3,7	8,8	76,4	124

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: 20-00**

**8 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/240	5,3	4,78	19,3	143,5	139
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

**итого: 20-00**

**9 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	147
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

**итого: 20-00**

**10 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/215	2,18	2,64	16,06	97,6	138
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: 20-00**