

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО;

Генеральный директор

ДИРЕКТОР МОУ СОШ №12

ООО «КУЛИНАР»

КОЗЫРЕВА Р.А.

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	1/215	1,90	2,6	14,0	104,0	110
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

**итого: 26-00**

**2 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/230	2,33	2,82	17,1	104,0	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

**итого: 26-00**

**3 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/260	6,4	5,8	20,9	173,2	139
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0	
Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 26-00

**4 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход Д	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	
Булочка сдобная	1/45	2,7	5,1	23,9	155,1	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 26-00

**5 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/235	1,88	3,9	9,4	81,6	124
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 26-00

**6 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/245	2,45	3,0	17,8	110,7	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 26-00

**7 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/235	1,88	3,9	9,4	81,6	124
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 26-00

### 8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	Жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/260	6,4	5,8	20,9	173,2	139
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0	
Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 26-00

### 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	
Булочка сдобная	1/45	2,7	5,1	23,9	155,1	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 26-00

## 10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/230	2,33	2,82	17,1	104,0	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9	766
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

**итого: 26-00**

