

СОГЛАСОВАННО:

Директор

СОГЛАСОВАННО :

Председатель

совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "ФИЛИН" 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	1/180	1,44	3,74	9,43	76,32	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	1/180	4,46	4,0	16,0	120,0	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 с гречневой крупой	1/180	1,8	2,1	13,17	81,36	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

4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с рисовой крупой	1/180	1,8	2,1	13,17	81,36	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

5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	2,1	1,8	15,12	86,4	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: 14-00

6 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный рыбный	1/180	1,44	3,5	10,3	79,2	142
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

7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/180	1,8	2,1	13,17	81,36	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

8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	1,44	3,1	7,2	63,3	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: 14-00

9 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/180	4,46	4,0	16,0	120,0	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

10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/180	1,8	2,1	13,17	81,36	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