

СОГЛАСОВАННО:

Директор

СОГЛАСОВАННО :

Председатель

совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Кулинар"

КОЗЫРЕВА Р.А.

Примерное десятидневное меню для детей льготной категории для школ города Балашова на 2023 год

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	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	15/200	0,3	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00

2 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/215	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	15/200	0,3	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00

3 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/210	2,18	4,45	12,01	97,6	138
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	15/200	0,3	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00

4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/215	2,49	2.15	18,06	103,2	147
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	15/200	0,3	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00**5 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1.6	3.44	8.0	70,4	124
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	15/200	0,3	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00**6 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/210	2.18	4,45	12,01	97.6	138
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	15/200	0,3	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00**7 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1.6	3.44	8.0	70,4	124
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	15/200	0,3	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00

8 ДЕНЬ

наименовани е блюда	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	энергетическа я ценность	рецептур а №
Суп картофельный с бобовыми	1/215	5,3	4,78	19,3	143,5	139
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00

9 ДЕНЬ

наименовани е блюда	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	энергетическа я ценность	рецептур а №
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/215	2.49	2.15	18,06	103,2	147
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00

10 ДЕНЬ

наименовани е блюда	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	энергетическа я ценность	рецептур а №
Суп картофельный с крупой	1/210	2.18	4,45	12,01	97.6	138
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 20-00