

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО :

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Председатель

Генеральный директор

совета родителей

ООО "Кулинар"

КОЗЫРЕВА РА



Степанчик Е. В.



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	1/170	1,36	3,54	8,84	72,08	110
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00

2 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	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00

3 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/170	1,36	3,54	8,84	72,08	124
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00

4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/195	1,95	2,23	14,21	90,48	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00

5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/235	5,81	5,13	20,79	155,24	139
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00

6 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/195	1,95	2,23	14,21	90,48	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00

7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/195	1,95	2,23	14,21	90,48	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00

8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/235	5,81	5,13	20,79	155,24	139
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00

9 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/170	1,36	3,54	8,84	72,08	124
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00

10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп рассольник По-ленинградски	1/170	2,4	3,6	16,08	108,08	132
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

итого: 14-00