

СОГЛАСОВАНО:

Директор



СОГЛАСОВАНО :

Председатель
совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «КУЛИНАР»
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	1/200	1,6	4,16	10,4	10,25	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: 25-00

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	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: 25-00

3 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод ы	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	
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: 25-00

4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/230	2,3	2,63	16,76	106,72	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: 25-00

5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	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	
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: 25-00

6 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/230	2,3	2,63	16,76	106,72	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: 25-00

7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/230	2,3	2,63	16,76	106,72	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: 25-00

8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	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	
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: 25-00

9 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	1,76	3,7	8,8	76,4	124
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: 25-00

10 ДЕНЬ

наименовани е блюда	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	энергетическа я ценность	рецептур а №
Суп рассольник По- ленинградски	1/200	2,4	3,6	16,08	108,08	132
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: 25-00