



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Поляков А.М.

Поляков А.М.

Примерное десятидневное меню для школ города Балашова

- для обучающихся детей инвалидов, детей-сирот и детей оставшиеся без попечения родителей, находящиеся под опекой (попечительством) 5-11 классы (не посещают группу продленного дня);
- для обучающихся детей из малоимущих семей, детей из семей, находящихся в социально-опасном положении 5-11 классы (не посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов из многодетных семей (не посещают группу продленного дня)

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Борщ из свежей капусты	1/200	2,26	4,14	8,75	88	82	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50

Итого: 19,90

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/215	2,55	2,54	10,42	79,12	101	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50

Итого: 19,90

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/240	6,23	5,3	22,3	148,32	102	6,40
Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		9,00
чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50

Итого: 19,90

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,5	103	6,40
Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		9,00
чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50

Итого: 19,90

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	2,43	4,58	6,95	84,48	88	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50

Итого: 19,90

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой	1/230	2,73	2,72	11,14	84,64	101	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50

Итого: 19,90

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	2,43	4,58	6,95	84,48	88	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50

Итого: 19,90

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/240	6,23	5,3	22,3	148,32	102	6,40
Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		9,00
чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50

Итого: 19,90

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,5	103	6,40
Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		9,00
чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50

Итого: 19,90

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой	1/215	2,55	2,54	10,42	79,12	101	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90