

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ «Гимназия №1» Балашова Саратовской обл.

А.С. Деятин

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Поляков А.М.

Поляков А.М.

Примерное десятидневное меню для школ города Балашова

6.2. Примерное меню

-для обучающихся детей инвалидов, детей-сирот и детей оставшиеся без попечения родителей, находящиеся под опекой (попечительством) 1-4 классы (посещают группу продленного дня)

Неделя 1 День 1	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод оды	Энергетическая ценность	Рецептура№	Цена
	Борщ из свежей капусты	1/200	2,26	4,14	8,75	88	82	11,47
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,93
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50
Итого:								24,87
Неделя 1 День 2	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Угле воды	Энергетическая ценность	Рецептура№	Цена
	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/215	2,55	2,54	10,42	79,12	101	11,47
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,93
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50
Итого:								24,87
Неделя 1 День 3	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Угле воды	Энергетическая ценность	Рецептура№	Цена
	Суп картофельный с бобовыми	1/240	6,23	5,3	22,3	148,32	102	7,54
	Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		7,86
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50
Итого:								24,87
Неделя 1 День 4	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод оды	Энергетическая ценность	Рецептура№	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,5	103	7,54

	Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		7,86	
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97	
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50	
Итого:									24,87
Неделя 1 День 5	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Угле воды	энергети ческаяце нность	Рецеп тура№	Цена	
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	2,43	4,58	6,95	84,48	88	11,47	
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,93	
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97	
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50	
Итого:									24,87
Неделя 2 День 6	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Угле воды	энергети ческаяце нность	Рецеп тура№	Цена	
	Суп картофельный с крупой	1/230	2,73	2,72	11,14	84,64	101	11,47	
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,93	
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97	
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50	
Итого:									24,87
Неделя 2 День 7	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Угле воды	Энергети ческаяце нность	Рецеп тура №	Цена	
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	2,43	4,58	6,95	84,48	88	11,47	
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,93	
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97	
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50	
Итого:									24,87
Неделя 2 День 8	Наименование блюда	выход	белки	жиры	угле оды	энергети ческаяце нность	Рецеп тура №	Цена	
	Суп картофельный с бобовыми	1/240	6,23	5,3	22,3	148,32	102	7,54	
	Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		7,86	
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97	
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50	

Итого:								24,87
Неделя 2 День 9	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод оды	энергетическая ценность	Рецеп тура №	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,5	103	7,54
	Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		7,86
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50
Итого:								24,87
Неделя 2 День 10	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод оды	энергетическая ценность	Рецеп тура №	Цена
	Суп картофельный с крупой	1/215	2,55	2,54	10,42	79,12	101	11,47
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,93
	Булочка сдобная	1/40	3,1	1,89	18,84	104,8	421	4,97
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40	376	4,50