

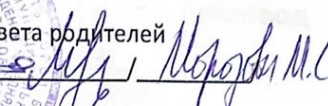
СОГЛАСОВАНО:

Директор



СОГЛАСОВАНО :

Председатель  
совета родителей



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КУЛИНАР"

КОЗЫРЕВА В.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	1,76	2,4	12,96	96,8	110
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

**итого: 20-00**

**2 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/215	2,18	2,64	16,06	97,6	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

**итого: 20-00**

**3 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	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	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

**итого: 20-00**

#### 4 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	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 20-00

#### 5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	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	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 20-00

#### 6 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой	1/230	2,3	2,76	16,79	104,0	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 20-00

#### 7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углевод	энергетическая ценность	рецептура №
Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	1,76	3,7	8,8	76,4	124
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	

пшеничный в/с						
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 20-00

### 8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/240	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	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 20-00

### 9 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	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 20-00

### 10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/215	2,18	2,64	16,06	97,6	138
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

итого: 20-00