

Согласовано:



Утверждаю :

Генеральный директор

ООО «Кулинар»

Козырева Р.А.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ШКОЛ г.БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ 7-Й КЛАССНОЙ  
 КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ НА 2022 ГОД УЧАЩИХСЯ.  
 1 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
25-00							
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/210	1,68	3,61	8,4	73,92	124
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,0		31,4	124,0	639
	Хлеб	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Булочка сдобная	1/35	2,62	4,62	21,3	137,9	769

2 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
25-00							
	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/200	2,08	4,24	11,44	93,0	138
	Кисель из концентрата	1/200	-	-	30,6	118	648

	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	133	
	Булочка сдобная	1/35	2,62	4,62	21,3	137,9	769

### 3 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
25-00							
	Суп картофельный с бобовыми	1/230	5,69	5,12	20,5	153,57	139
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2,0	0,5	12,0	65,0	
	Сок фруктовый	1/180	0,18	0,18	20,34	82,8	
	Булочка сдобная	1/35	2,62	4,62	21,3	137,9	769

### 4 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
25-00							
	Суп с макаронными изделиями	1/210	2,43	2,1	17,64	100,8	147
	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	133	
	Компот из смеси сухофруктов	1/200			31,4	124	639
	Булочка сдобная	1/35	2,62	4,62	21,3	137,9	769



25-00							
	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	1/200	2,0	2,4	14,6	90,4	142
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2,0	0,5	12,0	65,5	
	Напиток фруктовый	1/200	0,1		25,2	96	699
	Булочка сдобная	1/35	2,62	4,62	21,3	137,9	769

### 8 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
25-00							
	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/200	2,08	4,24	11,4	93,0	138
	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118	648
	Булочка сдобная	1/35	2,62	4,62	21,3	137,9	769

### 9 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
25-00							
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,6	3,44	8,0	70,4	124

Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	133	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639
Булочка сдобная	1/35	2,62	4,62	21,3	137,9	769

10 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
25-00							
	Суп картофельный с Бобовыми (горох)	1/200	4,95	4,45	17,8	133,5	139
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2,0	0,5	12,0	65,0	
	Сок фруктовый	1/180	0,18	0,18	20,34	82,8	
	Булочка сдобная	1/35	2,62	4,62	21,3	137,9	769