

Согласовано:



Утверждаю :

Генеральный директор  
ООО «Кулинар»



Козырева Р.А.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ШКОЛ г.БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ  
КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ  
НА 2022 ГОД УЧАЩИХСЯ .

1 ДЕНЬ

| Итого | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------|------------------------------|-------------|----------------------|-----|-------|--------------------------------|-------------|
|       |                              |             | Б                    | Ж   | У     |                                |             |
| 20-00 |                              |             |                      |     |       |                                |             |
|       | Борщ с капустой и картофелем | 1/200       | 1.76                 | 2,4 | 12.96 | 96.8                           | 110         |
|       | Чай с сахаром                | 15/200      | 0.3                  | 0   | 15    | 58                             | 685         |
|       | Хлеб                         | 1/25        | 2,0                  | 0,5 | 12,0  | 66,5                           |             |

Р.А.К.

## 2 ДЕНЬ

| Итого | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества<br>(г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------|--|----------------|-------------------------|------|------|---|----------------|
|       |  |                | Б                       | Ж    | У    |   |                |
| 20-00 |  |                |                         |      |      |   |                |
|       | Суп картофельный с<br>Бобовыми (горох) | 1/215          | 5.3                     | 4.78 | 19.3 | 143.5                                     | 139            |
|       | Хлеб пшеничный и<br>ржаной             | 2/25           | 4                       | 1    | 24   | 133                                       |                |
|       | Чай с сахаром                          | 15/200         | 0.3                     | 0    | 15   | 58  | 685            |

## 3 ДЕНЬ

| Итого | Наименование<br>блюда           | Выхо<br>д<br>блюда | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------|---------------------------------|--------------------|-------------------------|------|-------|---|----------------|
|       |                                 |                    | Б                       | Ж    | У     |   |                |
| 20-00 |                                 |                    |                         |      |       |   |                |
|       | Суп<br>картофельный с<br>крупой | 1/210              | 2,18                    | 4,45 | 12,01 | 97,6                                      | 138            |
|       | Хлеб пшеничный<br>и ржаной      | 2/25               | 4,0                     | 1,0  | 24,0  | 133,0                                     |                |
|       | Чай с сахаром                   | 15/200             | 0.3                     | 0    | 15    | 58  | 685            |

## 4 ДЕНЬ

| Итого | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------|-----------------------------|----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|----------------|
|       |                             |                | Б                       | Ж    | У     |                                      |                |
| 20-00 |                             |                |                         |      |       |                                      |                |
|       | Суп с макаронными изделиями | 1/215          | 2,49                    | 2,15 | 18,06 | 103,2                                | 147            |
|       | Хлеб пшеничный и ржаной     | 2/25           | 4,0                     | 1,0  | 24,0  | 133,0                                |                |
|       | Чай с сахаром               | 15/200         | 0,3                     | 0    | 15    | 58                                   | 685            |

## 5 ДЕНЬ

| Итого | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества<br>(г) |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------|-----------------------------------|----------------|-------------------------|------|------|--------------------------------------|----------------|
|       |                                   |                | Б                       | Ж    | У    |                                      |                |
| 20-00 |                                   |                |                         |      |      |                                      |                |
|       | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/200          | 1,6                     | 3,44 | 8,0  | 70,4                                 | 124            |
|       | Хлеб пшеничный и ржаной           | 2/25           | 4,0                     | 1,0  | 24,0 | 133,0                                |                |
|       | Чай с сахаром                     | 15/200         | 0,3                     | 0    | 15   | 58                                   | 685            |

## 6 ДЕНЬ

| Итого | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------|-----------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
|       |                                   |             | Б                    | Ж    | У     |                                |             |
| 20-00 |                                   |             |                      |      |       |                                |             |
|       | Суп картофельный с крупой (пшено) | 1/210       | 2,18                 | 4,45 | 12,01 | 97,6                           | 138         |
|       | Хлеб пшеничный и ржаной           | 2/25        | 4,0                  | 1,0  | 24,0  | 133,0                          |             |
|       | Чай с сахаром                     | 15/200      | 0,3                  | 0    | 15    | 58                             | 685         |

## 7 ДЕНЬ

| Итого | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------|-----------------------------------|-------------|----------------------|------|------|--------------------------------|-------------|
|       |                                   |             | Б                    | Ж    | У    |                                |             |
| 20-00 |                                   |             |                      |      |      |                                |             |
|       | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/200       | 1,6                  | 3,44 | 8,0  | 70,4                           | 124         |
|       | Хлеб пшеничный и ржаной           | 2/25        | 4,0                  | 1,0  | 24,0 | 133,0                          |             |
|       | Чай с сахаром                     | 15/200      | 0,3                  | 0    | 15   | 58                             | 685         |

## 8 ДЕНЬ

| Итого | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур ы |
|-------|-----------------------------|-------------|----------------------|------|------|--------------------------------|--------------|
|       |                             |             | Б                    | Ж    | У    |                                |              |
| 20-00 |                             |             |                      |      |      |                                |              |
|       | Суп картофельный с бобовыми | 1/215       | 5,3                  | 4,78 | 19,3 | 143,5                          | 139          |
|       | Хлеб пшеничный и ржаной     | 2/25        | 4,0                  | 1,0  | 24,0 | 133,0                          |              |
|       | Чай с сахаром               | 1/200       | 0,2                  |      | 15,0 | 58,0                           | 685          |

## 9 ДЕНЬ

| Итого | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------|-----------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
|       |                             |             | Б                    | Ж    | У     |                                |             |
| 20-00 |                             |             |                      |      |       |                                |             |
|       | Суп с макаронными изделиями | 1/215       | 2,49                 | 2,15 | 18,06 | 103,2                          | 147         |
|       | Хлеб пшеничный и ржаной     | 2/25        | 4                    | 1    | 24    | 133                            |             |
|       | Чай с сахаром               | 1/200       | 0,2                  |      | 15,0  | 58,0                           | 685         |

10 ДЕНЬ

| Итого | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------|-----------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
|       |                             |             | Б                    | Ж    | У     |                                |             |
| 20-00 |                             |             |                      |      |       |                                |             |
|       | Суп картофельный с крупой . | 1/210       | 2,18                 | 4,45 | 12,01 | 97,6                           | 138         |
|       | Хлеб пшеничный и ржаной     | 2/25        | 4,0                  | 1,0  | 24,0  | 133                            |             |
|       | Чай с сахаром               | 1/200       | 0,2                  |      | 15,0  | 58,0                           | 685         |