

ОГЛАСОВАННО:

СОГЛАСОВАННО :

УТВЕРЖДАЮ:

Директор *МБОУ СОШ № 5*

Председатель

Генеральный директор

совета родителей

ООО "КУЛИНАР"

КОЗЫРЕВА Р.А.



Примерное десятидневное меню для детей льготной категории для школ города Балашова 2022 год

1 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Рагу овощное	1/100	2,3	5,08	10,66	97,0	541
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

2 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Каша пшеничная с соусом	1/120	4,92	6,06	2	7,28	TN№4, 593
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

3 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Каша гречневая с соусом	3/100	5,6	5,1	27,85	232,5	TN№4, 508
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Рис отварной с соусом	1/120	3,12	5,12	32,5	237,5	T№4, 587
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Макаронные изделия с соусом	1/120	4,08	7,32	27,3	222,0	332. 587
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

6 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Каша гречневая с соусом	3/100	5,6	5,1	27,85	232,5	T№4, 508
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Бобовые отварные (горох) с	1/120	9,36	10,8	22,48	180,9	330, 593

соусом						
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Каша пшенная с соусом	1/130	4,92	6,06	2	7,28	TN№4, 593
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

9 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Рагу овощное	1/100	2,3	5,08	10,66	97,0	541
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00

10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Макаронные изделия с соусом	1/120	4,08	7,32	27,3	222,0	332. 587
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Чай с сахаром	15/200	0,2	0	15,0	58,0	685

итого: 14-00