

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАОУ «Гимназия
имени Ю.А. Гарнаева»
Изгорев С.А.

СОГЛАСОВАНО :

Председатель
Совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Кулинар»
Козырева Р.А.

**Примерное десятидневное меню для детей льготной категории для
школ города Балашова 2024 год**

1 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергети ческая ценность	рецептур а №
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	Углеводы	энергети ческая ценность	рецептур а №
Суп картофельный с бобовыми	1/240	5,9	5,3	19,3	160,0	139
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	Углеводы	энергети ческая ценность	рецептур а №
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

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	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**5 ДЕНЬ**

наименование блюда	выход	белки	жиры	Углеводы	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	Углеводы	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	Углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп рассольник По-ленинградски	1/200	2,4	3,6	16,08	108,08	132
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

8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	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

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	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

10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	рецептура №
Суп картофельный с бобовыми	1/240	5,9	5,3	19,3	160,0	139
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