

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 3
г. Балашова
Е. В. Панин

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Кулинар»

Козырева Р.А.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛ г.БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ
КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ НА 2022-2023 ГОД

1 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
14-00							
	Каша пшеничная с соусом	100/30	3,9	5,33	21,6	154,7	Т№4, 508
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	685

2 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
14-00							
	Каша молочная манная с маслом	4/100	2,40	3,96	19,8	170,0	Т№4
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	685

3 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

14-00						
Каша молочная пшеничная с маслом	4/100	2,66	21,13	18,92	176,0	Т№4
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	685

4 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
14-00							
	Макаронные изделия с соусом	1/110	4,08	7,32	27,3	222,0	332,587
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,0	58,0	685

5 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
14-00							
	Рис отварной с маслом	1/100	3,12	5,12	32,50	237,5	Т№4,587
	Чай с сахаром	1200	0,2		15,0	58,0	685
	Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,0	

6 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

14-00						
Каша молочная дружба с маслом	4/100	3,15	5,39	15,75	133,97	Т№4
Чай с сахаром	1/200	0,2		15,0	58,0	685

7 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
14-00							
Каша молочная рисовая с маслом	4/100	3,19	6,6	18,7	145,2	Т№4	
Чай с сахаром	1200	0,2		15,0	58,0	685	

8 ДЕНЬ

Итого	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
14-00							
Макаронные изделия с соусом	1/110	4,08	7,32	27,3	222,0	332,587	
Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		
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		
14-00							

Каша молочная геркулес с маслом	4/100	2,99	10,96	19,23	137,0	Т№4
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		
14-00							
	Рагу овощное	1/100	2,76	6,1	12,8	116,4	541
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2,0	0,5	12,0	66,0	
	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,0	58,0	685