СОГЛАСОВАНО:

Директор

СОГЛАСОВАНО:

Председатель совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО"КУЛИНАР"

КОЗЫРЕВА Р.А.

Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашова 1-4 класс 2023 год

1день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИКАЯ ЦЕННОСТ	РЕЦЕПТУ №	ЦЕНА
Салат из свежей капусты	1/55	0,77	2,8	4,9	48,4	43	6-00
Тефтели с соусом	1/80	7,24	6,91	7,63	123,5	462, 593	47-00
Макаронные изделия отварн с маслом сливоч	1/115	3.74	6,71	25,0	179,3	332	9-00
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	2/25	4,0	1,0	24,0	133.0		4-00
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685	4-00
Всего	**500**						

ИТОГО:70-00

2день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУР №	ЦЕНА
Каша молочная Дружба с с/м	1/180	5,2	10,5	33,4	186,0	ТN№4	26-90
Запеканка из творога с молочным соусом	1/80	10,2	8,16	12,56	166,4	366, 596	30-30
Печенье	1/40	3,0	3,42	29,7	166,8		8-80
чай	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	**500**						

ИТОГО:70-00

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУ №	ЦЕНА
Огурец соленый	1/40	0,68	0,04	0,68	5,2		7-76
Жаркое по-домашнему	1/180	15,1	8,3	18,36	212,5	436	49-24
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0		4-00
Булочка	1/30	2,25	3,96	18,3	118,2	769	5-00
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	**500**						

ИТОГО:70-00

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУ №	ЦЕНА
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	7/240	8,88	5,28	38,1	244,8	Таб №4	34-40
Булочка “Веснушка”	1/80	6,08	4,9	45,12	251,2	773	14-00
Йогурт питьевой	1/180	5,4	4,5	19,8	140,4	-----	21-60
Всего	**507**						

ИТОГО:70-00

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУ №	ЦЕНА
Икра кабочковая	1/40	0,4	2,4	2,8	36		6-00
Плов из мяса птицы	1/180	10,7	6,3	28,9	260,51	492	51-00
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0		4-00
Булочка домашняя	1/30	2,25	3,96	18,3	118,2	769	5-00

Чай с сахаром	1/200	0	0	15.0	58,0	685	4-00
Всего	**500**						

ИТОГО:70-00

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУ №	ЦЕНА
Фрикадельки мясные с соусом	1/80	12,4	8,8	6,96	154,4	469	39-18
Бобовые отварные(горох) с с/м	1/130	11,4	12,8	270,4	211,9	330	10-32
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	2/25	4	1	24,0	133		4-00
Чай с сахар	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Вафли весовые	1/40	1,96	10,6	25,72	165,12		12-50
Всего	**500**						

ИТОГО:70-00

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИКАЯ ЦЕННОСТ	РЕЦЕПТУР №	ЦЕНА
Макаронные изделия отвар с сыром	1/170	9,18	10,5	38,21	312,0	333	40-40
Фрукты сезонные не менее 100	1/130	0,42	0,28	19,6	72,8		25-60
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	**500**						

ИТОГО:70-00

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУР №	ЦЕНА
Котлеты рыбные	1/60	7.8	5.28	9.12	117.2	389	28-15
Пюре картофельное	1/160	3,4	6,0	24,0	181,6	520	22-75

Хлеб пш. в/с ,ржан	2/25	4	1	24,0	133		4-00
Булочка сдобная	1/30	2,25	3,96	18,5	118,2	769	5-00
Сок фруктовый	1/200	0	0	11,0	44		10-10
Всего	**500**						

ИТОГО:70-00

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУР №	ЦЕНА
Каша молочная рисовая с с/м	7/200	5,46	3,57	32,34	193,2	ТN№4	32-20
Оладьи с сгущ.молоком	75/20	6,95	10,15	43,8	274.55	733	31-02
Кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648	6-78
Всего	**502**						

ИТОГО: 70-00

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУР №	ЦЕНА
Салат из свеж капусты	1/50	0,7	2,5	4,4	44,0	43	5-45
Котлета из мяса птицы с соусом	1/100	13,9	12,25	14,75	227,5	498,587	42-35
Каша гречневая	1/100	5.8	5.2	28.4	186	ТN№4	14-20
Хлеб пшенич в/с и ржан -пшенич	2/25	4,0	1,0	24	133		4-00
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	**500**						

ИТОГО:70-00