

СОГЛАСОВАНО:

Директор

СОГЛАСОВАНО :

Председатель
совета родителей,

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КУЛИНАР"

КОЗЫРЕВА Р.А.



**Примерное меню (завтрак) для школ города Балашова
1-4 класс на март 2023 год**

1 день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|-------|
| Овощи свежие | 1/40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,2 | | 12-90 |
| Тефтели с соусом томатным | 1/110 | 8,09 | 9,9 | 9,8 | 160,6 | 593, 462 | 48-82 |
| Макаронные изделия отварн с с/м | 1/100 | 3,4 | 6,1 | 22,8 | 163,0 | 332 | 7-28 |
| Хлеб пшенич в/с, ржан -пшенич | 1/50 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 133,0 | | 4-00 |
| Чай с лимоном | 1/200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 | 7-00 |
| Всего | 500 | 16,23 | 17,08 | 73,32 | 525,8 | | |

ИТОГО:80-00

2 день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|-------|
| Каша молочная "Дружба" с с/м | 1/120 | 4,0 | 5,5 | 22,2 | 124,0 | Т№4 | 25-00 |
| Запеканка из творога с молочным соусом | 1/120 | 12,1 | 11,00 | 16,25 | 175,0 | 366, 596 | 42-45 |
| Пряник "Сливочный" | 1/60 | 2,88 | 2,88 | 30,3 | 184,5 | | 8-55 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 685 | 4-00 |
| Всего | 500 | 18,98 | 19,38 | 83,75 | 541,5 | | |

ИТОГО: 80-00

3 день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------|
| Огурец соленый | 1/40 | 0,68 | 0,04 | 0,68 | 5,2 | | 7-26 |
| Жаркое по-домашнему | 1/200 | 13,8 | 11,8 | 24,6 | 250,0 | 436 | 60-74 |
| Хлеб пшенич в/с , ржан-пшенич | 1/25 | 2,0 | 0,5 | 12,0 | 66,5 | | 2-00 |
| Булочка сдобная | 1/35 | 2,4 | 4,6 | 21,31 | 137,9 | 766 | 6-00 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0 | 0 | 15,0 | 58,0 | 685 | 4-00 |
| Всего | 500 | 18,88 | 16,94 | 73,59 | 517,6 | | |

ИТОГО: 80-00

4 день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------|
| Каша молочная пшеничная с с/м | 1/125 | 6,1 | 7,0 | 16,7 | 160,9 | Таб №4 | 27-95 |
| Фрукты сезонные не менее 150 г | 1/165 | 1.9 | 0,52 | 19,5 | 83,2 | | 27-75 |
| Булочка домашняя | 1/30 | 3,25 | 4,5 | 16,82 | 116,0 | 769 | 6-00 |
| Какао с молоком | 1/180 | 4,4 | 4,5 | 29,2 | 171,0 | 693 | 18-30 |
| Всего | 500 | 15,65 | 16,52 | 82,22 | 531,1 | | |

ИТОГО: 80-00

5 день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|-------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| Икра кабачковая | 1/40 | 0,4 | 2,1 | 2,8 | 36,0 | | 8-70 |
| Плов из мяса птицы | 1/200 | 14,0 | 14,0 | 27.2 | 300,0 | 492 | 57-50 |
| Хлеб пшенич в/с , ржан-пшенич | 1/25 | 2,0 | 0,5 | 12,0 | 66,5 | | 2-00 |
| Печенье | 1/35 | 2,25 | 2,5 | 21,1 | 125,95 | | 7-80 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0 | 0 | 15.0 | 58,0 | 685 | 4-00 |

| | | | | | | | |
|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--|--|
| Всего | 500 | 18,65 | 19,1 | 78,1 | 586,4 | | |
|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--|--|

ИТОГО:80-00

6 день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|--|------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-------|
| Каша молочная "Янтарная" (пшенная с яблоком) с с/м | 1/155 | 6,0 | 6,75 | 20,0 | 173,0 | 305 | 35-60 |
| Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 337 | 12-50 |
| Оладьи с джемом | 1/105 | 7,66 | 7,35 | 48,0 | 291,0 | 733 | 24-90 |
| Чай с лимоном | 1/200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 686 | 7-00 |
| Всего | 500 | 19,06 | 18,7 | 83,5 | 587,0 | | |

ИТОГО:80-00

7 день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|-------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-------|
| Макаронные изделия отварные с сыром | 1/130 | 9,87 | 12,7 | 31,0 | 271,0 | 333 | 38-70 |
| Фрукты сезонные не менее 120г | 1/130 | 0,52 | 0,52 | 12,0 | 61,1 | | 20-90 |
| печенье | 1/40 | 3,0 | 3,42 | 27,0 | 156,8 | | 8-80 |
| кофейный напиток с молоком | 1/200 | 3,2 | 2,66 | 14,0 | 93,26 | 692 | 11-60 |
| Всего | 500 | 16,59 | 19,3 | 84,0 | 582,16 | | |

ИТОГО:80-00

8 день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|-----------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| Свекла тертаяотварная с р/м | 1/40 | 1,0 | 2,32 | 3,0 | 39,0 | отраб | 4-00 |
| Биточки рыбные паровые | 1/60 | 7,8 | 5,28 | 9,12 | 117,6 | 388 | 29-85 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----|-------|
| Пюре картофельное | 1/120 | 2,55 | 4,5 | 18,0 | 136,0 | 520 | 24-45 |
| Хлеб пшенич в/с , ржан - пшенич | 1/50 | 4 | 1 | 24,0 | 133,0 | | 4-00 |
| Булочка дорожная | 1/30 | 2,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 | 770 | 5-00 |
| Сок фруктовый | 1/200 | 0 | 0 | 11,0 | 44,0 | | 12-70 |
| Всего | 500 | 17,35 | 17,1 | 81,12 | 585,6 | | |

ИТОГО:80-00

9день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|----------------|-------|
| Каша молочная рисовая с с/м | 1/200 | 5,2 | 6,0 | 30,8 | 198,0 | T№4 | 31-10 |
| Пирожок с повидлом | 1/100 | 4,3 | 6,3 | 33,0 | 231,0 | | 25-00 |
| Йогурт питьевой | 1/200 | 6,0 | 5,0 | 20,0 | 155,0 | | 23-90 |
| Всего | 500 | 15,5 | 17,3 | 83,8 | 584 | | |

ИТОГО: 80-00

10день

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУРА № | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|-------|
| Овощи свежие | 1/40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,2 | | 12-90 |
| Котлета рубленая из птицы с соусом томатным | 1/90 | 10,78 | 12,48 | 8,16 | 157,8 | 498, 587 | 44-78 |
| Каша гречневая с с/м | 1/120 | 3,6 | 5,4 | 18,0 | 137,0 | 508, T№4 | 11-54 |
| Хлеб пшенич в/с , ржан - пшенич | 1/50 | 4 | 1 | 24,0 | 133,0 | | 4-00 |
| Кисель из концентрата | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118,0 | 648 | 6-78 |
| Всего | 500 | 18,82 | 18,96 | 82,28 | 555,0 | | |

ИТОГО:80-00