

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №9
имени П.А.Столыпина
г.Балашова Саратовской области

СОГЛАСОВАНО :
Председатель
совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "КУЛИНАР"

/Рыжков А.Г./

/Рубанова Н.Н./

КОЗЫРЕВА Р.А.

**Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашова
1-4 класс (сентябрь -октябрь) 2022 год**

1день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/50	0,55	0	1,9	11,5	
Тефтели с соусом	1/80	7,24	6,91	7,63	123,5	462, 593
Каша гречневая рассыпчатая с с/м	1/100	5,8	5,2	28,4	186,0	508, Т№4
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Печенье	1/30	2,19	4,4	20,5	130,8	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
Всего	485	17,78	17,01	85,43	576,3	

ИТОГО:80-00

2день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Каша молочная манная с с/м	5/100	3,33	5,82	18,67	128,3	Т№4
Запеканка из творога с молочным соусом	1/100	12,75	10,2	15,7	208,0	366, 596
Фрукты	1/130	0,26	0,39	10,4	48,1	
Кофеный напиток без молока	1/200	0,7	1	11,2	58	692
Всего	530	17,04	17,41	45,97	442,4	

ИТОГО:80-00

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/40	0,44	0	1,52	9,2	
Жаркое по-домашнему	1/170	15,1	8,3	18,36	212,5	436
Хлеб пшеничный	1/50	4,0	1,0	24,0	130	
Вафля импульс	1 шт	0.8	3.68	10.0	76.8	
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Всего	480	20,34	12.98	68.88	487,5	

ИТОГО:80-00

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Макаронные изделия запеченные с сыром	1/130	11,4	14,1	31,0	271.0	334
Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
Фрукты сезонные не менее	1/160	0.32	0.48	12.8	59.2	
Чай с лимоном	1/200	0.3	0	15,2	60	686
Всего	530	17,12	19,18	59.3	453,2	

ИТОГО:80-00

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Салат из свежей капусты	1/50	0.7	2.55	4.45	44.0	43
Плов из мяса птицы	1/185	11,01	6,56	29,8	268,0	492
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Булочка домашняя	1/30	2,25	3,96	18,3	118,2	769
Кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648
Всего	490	15,96	13,57	95,15	614,7	

ИТОГО:80-00

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Фрикадельки мясные с соусом	1/80	12,4	8,8	6,96	154,4	469
Бобовые отварные(горох) с с/м	1/100	8,84	9,84	20,8	163,3	330
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	65,1	
Булочка с сахаром	1/30	1,98	2,44	12,11	86,26	
Чай	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Фрукты сезонные не менее	1/160	0.32	0.48	12.8	59.2	
Всего	595	25,54	22.06	79,67	586,26	

ИТОГО:80-00

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/60	0,66	0	2,28	13.8	
Рагу из мяса птицы	1/190	11,4	10,6	18,4	220,4	489
Хлеб	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0.0	31,4	124,0	639
Всего	500	16,66	11,6	76,08	491,2	

ИТОГО:80-00

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Макаронные изделия запеченные с сыром	1/120	6,96	10,32	27,96	237,6	334
Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
Фрукты сезонные не менее	1/180	0.36	0.54	14.4	66.5	
Кофейный напиток	1/200	0.7	1	11.2	58	692
Всего	540	13,12	16,46	53,86	425,1	

ИТОГО:80-00

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Огурец свежие	1/50	0,55	0	1,9	11,5	
Тефтели рыбные	1/60	8,4	5,4	7,68	115,2	394
Пюре картофельное	1/100	2,1	4,5	14,53	109,0	520
Хлеб	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Пряник	1/35	2,8	2,84	24,12	147,2	
Чай	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Всего	495	17,85	31,59	87,23	573,9	

ИТОГО:80-00

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Котлета из мяса птицы	1/60	9,06	8,7	6,67	115,8	498
Каша пшенная с с/м	1/100	4,4	5,1	25,6	167,0	Т№4
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Кофеный напиток без молока	1/200	0,7	1	11,2	58	692
Фрукты сезонные не менее	1/180	0,36	0,54	14,4	66,5	
Всего	565	16,52	15,84	69,87	473,8	

ИТОГО:80-00