

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 ноябрь 2022 год**

**1день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Салат из свежей капусты	1/55	0,77	2,8	4,9	48,4	43
Тефтели с соусом	1/80	7,24	6,91	7,63	123,5	462, 593
Каша гречневая рассыпчатая с с/м	5/100	5,8	5,2	28,4	186,0	508, Т№4
Хлеб	1/50	4,0	1,0	24,0	137,0	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
<b>Всего</b>	<b>490</b>					

**ИТОГО:70-00**

**2день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Каша молочная манная с с/м	5/120	4,0	6,99	22,28	154,0	Т№4
Запеканка из творога с молочным соусом	1/80	10,2	8,16	12,56	166,4	366, 596
Фрукты сезонный не менее	1/100	0,2	0,3	8,0	37,0	
Кофеный напиток без молока	1/200	0.7	1	11.2	58	692
<b>Всего</b>	<b>500</b>					

**ИТОГО:70-00**

### 3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Свекла отварная с растительным маслом	1/50	1,15	2,9	4,0	49,1	
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	
Булочка	1/30	2,25	3,96	18,3	118,2	769
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685
<b>Всего</b>	<b>500</b>					

**ИТОГО:70-00**

### 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	1/130	0,26	0,39	10,4	48,1	
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685
<b>Всего</b>	<b>500</b>					

**ИТОГО:70-00**

### 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	1/175	10,41	6,20	28,19	253,51	492
Хлеб	2/25	4,0	1,0	24,0	137,0	
Булочка домашняя	1/30	2,25	3,96	18,3	118,2	769
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685
<b>Всего</b>	<b>505</b>					

**ИТОГО:70-00**

### 6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ 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	
Чай	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Фрукты сезонные не менее	1/100	0.2	0,3	8,0	37,0	
<b>Всего</b>	<b>505</b>					

**ИТОГО:70-00**

### 7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Макаронные изделия запеченные с сыром	1/160	9,28	13,76	37,28	316,0	334
Фрукты сезонные не менее	1/140	0,28	0,42	11,2	51,72	
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685
<b>Всего</b>	<b>500</b>					

**ИТОГО:70-00**

### 8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/40	0.44	0	1.52	9,2	
Тефтели рыбные	1/60	8,4	5,4	7,6	115,2	394
Пюре картофельное	1/120	2,6	4,5	18,1	136,2	520
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Булочка сдобная	1/50	3,75	6,6	30,5	197,0	769
Чай	1/200	0	0	15,0	58,0	685
<b>Всего</b>	<b>500</b>					

**ИТОГО:70-00**

**9 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Каша молочная рисовая с с/м	5/165	6,6	2,9	27,5	168,0	Т№4
Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
Оладьи с сгущ.молоком	75/20	6,95	10,15	43,8	274.55	733
кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648
<b>Всего</b>	<b>500</b>					

**ИТОГО: 70-00****10 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Котлета из мяса птицы	1/50	7,55	7,25	5,56	96,5	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	1/125	0.26	0,39	10,4	48,02	
<b>Всего</b>	<b>500</b>					

**ИТОГО:70-00**