

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 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	60/30	8,14	7,77	8,58	138,9	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	
Вафля	1/45	2,24	12,5	28,21	223,1	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
Всего	510					

ИТОГО:90-00

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	70/40	14,02	11,2	17,3	228,8	366, 596
Фрукты	1/150	0,3	0,45	12,0	55,5	
Кофеный напиток без молока	1/200	0,7	1	11,2	58	692
Всего	560					

ИТОГО:90-00

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/40	0,44	0	1,52	9,2	
Жаркое по-домашнему	40/170	18,6	10,2	22,7	262,5	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	520					

ИТОГО:90-00

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Макаронные изделия запеченные с сыром	30/130	12,15	16,3	35,0	312,0	334
Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
Фрукты сезонные не менее	1/170	0.34	0.51	13,6	63,0	
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Всего	570					

ИТОГО:90-00

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Салат из свежей капусты	1/50	0.7	2.55	4.45	44.0	43
Плов из мяса птицы	45/155	11,09	7,1	32,2	290,0	492
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Пирожок с повидлом	1/50	25,9	10,5	15,2	218,3	
Кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648
Всего	525					

ИТОГО:90-00

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Биточки с соусом с мясом	60/40	15,5	11,0	8,75	193,0	451
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	1/200	0,4	0.6	16,0	74,0	
Всего	625					

ИТОГО:90-00**7 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/60	0,66	0	2,28	13.8	
Рагу из мяса птицы	40/160	12,0	11,1	19,3	232,0	489
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0.0	31,4	124,0	639
булочка с сахаром	1/30	1,98	2.44	12,11	86,26	
Всего	515					

ИТОГО:90-00**8 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Макаронные изд. отвар	1/100	3,5	4,1	23,5	147,0	332
Котлета из мяса птицы	1/60	9,06	8,7	6,67	115,8	498
Фрукты сезонные не менее	1/190	0,4	0.6	16,0	74,0	
Кофейный напиток без молока	1/200	0.7	1	11.2	58	692
хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Всего	575					

ИТОГО:90-00

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи 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	1/150	3,15	6,75	21,8	163,5	520
Хлеб	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Пряник	1/35	2,8	2,84	24,12	147,2	
Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,,0	686
Всего	545					

ИТОГО:90-00**10 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Свекла отварная с р/м	1/50	1,15	2,29	4,0	49,1	
Плов из говядины	1/185	19,98	10,9	34,9	323,7	443
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
Печенье	1/30	2,19	4,4	20,5	130,8	
Всего	515					

ИТОГО:90-00