

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 9 имени П.А. Столыпина  
г. Балашова Саратовской области

А.Г. Рыжков

УТВЕРЖДАЮ:

И.П. Поляков А.М.

А.М. Поляков

Примерное десятидневное меню (завтраки)

для школ города Балашова  
на декабрь 2024

для обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов)

для обучающихся 5-11 классов родители (законные представители,) которых проживающие на территории Балашовского муниципального района призваны на военную службу по мобилизации либо заключили контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 1	Макаронные изделия с сыром	1/180	12,19	14,33	30,7	300,98	204	35,60
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,4	0,4	9,8	47	338	38,80
	Булочка в ассортименте	1/30	2,34	3,24	16,28	83,4	429	5,45
	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	15,15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,01</b>	<b>21,51</b>	<b>74,36</b>	<b>549,98</b>		<b>95,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 2	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/150	4,34	7,98	23,91	184,7	175	17,05
	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким) (90/30).	1/120	10,6	8,19	35,58	258,83	223,327	54,95
	Вафли сливочные	2/16	1,44	7,68	21,44	160		8,00
	Компот из свежих плодов (яблоко)	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	15,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>16,54</b>	<b>24,01</b>	<b>108,81</b>	<b>718,13</b>		<b>95,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 3	Свекла тертая отварная	1/50	0,7	2,78	4,13	46,4	52	10,61
	Жаркое по-домашнему	1/200	18,51	20,67	18,95	337,14	259	63,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
	Булочка Веснушка	1/50	3,9	3,06	23,9	139	429	12,39
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>26,31</b>	<b>27,68</b>	<b>67,37</b>	<b>631,04</b>		<b>95,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/210	8,64	11,6	44,32	312	173	29,30
	Сыр порционный твердых сортов 45% жирности	1/10	2,32	2,95	0	36	15	12,43
	Масло сливочное	1/10	0,1	7,25	0,14	66	14	14,57
	Булочка Дорожная	1/70	4,75	9,77	29,5	224,7	425	30,00
	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	8,70
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,94</b>	<b>31,59</b>	<b>89,16</b>	<b>700,7</b>		<b>95,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 5	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/50	0,55	0,1	1,9	11	71	8,75
	Плов из птицы	1/235	19,91	12,3	42	358,8	291	72,36
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	9,39
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23,79</b>	<b>13,6</b>	<b>86,82</b>	<b>571,1</b>		<b>95,00</b>

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/200	5,7	10,3	40,9	280	174	29,59
Оладьи с гущеным молоком	1/120	9,15	8,81	51,23	320,47	400	56,71
Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	8,70
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>14,98</b>	<b>19,13</b>	<b>107,33</b>	<b>662,47</b>		<b>95,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 2 День 2	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/50	0,55	0,1	1,9	11	71	8,75
	Тефтели с соусом томатным	1/100	7,56	5,47	9,15	116,4	279	62,25
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5%	1/140	5,09	5,4	28,43	182,67	203	15,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>16,4</b>	<b>12,14</b>	<b>59,87</b>	<b>418,57</b>		<b>95,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 2 День 3	Свекла тертая отварная	1/50	0,7	3	4,13	46,1	52	10,61
	Котлеты рыбные	1/60	5,81	4,4	7,47	90	234	33,64
	Пюре картофельное	1/175	3,61	10,69	20,99	201,25	128	31,25
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
	Компот из свежих плодов (яблоко)	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	15,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,95</b>	<b>19,42</b>	<b>71,39</b>	<b>520,45</b>		<b>95,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 2 День 4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/200	6,83	11,71	42,76	295,47	173	29,05
	Вафли весовые	2/16	3	4,1	18	118		12,00
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,4	0,4	9,8	47	386	38,80
	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74	382	15,15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>512</b>	<b>13,9</b>	<b>19,4</b>	<b>86,38</b>	<b>567,21</b>		<b>95,00</b>

Период пяти	Наименование блюда	Весблю да	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческаяце нность	Рецепту ра №	Цена
Неделя 2 День 5	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/100	9,3	9,38	12,64	171	294	61,11
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5%	1/180	9,96	10,74	44,84	315	171	20,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	9,39
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22,59</b>	<b>21,32</b>	<b>100,4</b>	<b>687,3</b>		<b>95,00</b>

При приготовлении блюд используется соль йодированная