

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.А. Сидорова
Юлия Викторовна



СОГЛАСОВАНО :

Председатель
совета родителей

С.А. Кокошова

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КУЛИНАР"

КОЗЫРЕВА Р.А.

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

1 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ 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
Макаронные изделия отварн с маслом сливоч	5/110	3.74	6.71	25.0	179.3	332
Хлеб пшенич в/с, ржан -пшенич	1/25	4,0	1,0	24,0	137.0	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
Всего	500					

ИТОГО:70-00

2 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Каша молочная "Дружба" с с/м	5/120	3,50	6,99	22,28	124,0	Т№4
Запеканка из творога с молочным соусом	1/80	10,2	8,16	12,56	166,4	366, 596
Фрукты сезонные не менее 100	1/100	0,3	0,2	14	52	
Кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648
Всего	500					

ИТОГО:70-00

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Огурец соленый	1/40	0,68	0,04	0,68	5,2	
Жаркое по-домашнему	1/180	15,1	8,3	18,36	212,5	436
Хлеб пшенич в/с, ржан -пшенич	2/25	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
Всего	500					

ИТОГО:70-00

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	7/240	8,88	5,28	38,1	244,8	Таб №4
Булочка "Веснушка"	1/80	6,08	4,9	45,12	251,2	773
Йогурт питьевой	1/180	5,4	4,5	19,8	140,4	-----
Всего	500					

ИТОГО:70-00

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Свекла отварная с маслом растительным	1/40	0,92	2,32	3,2	39,2	
Плов из мяса птицы	1/180	10,7	6,3	28,9	260,51	492
Хлеб пшенич в/с, ржан -пшенич	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
Всего	500					

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	1/130	11,4	12,8	270,4	211,9	330
Хлеб пшенич в/с, ржан -пшенич	2/25	4	1	24,0	133	
Чай с сахар	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Шоколад Батончик	1/40	1	9,2	26,4	192	
Всего	500					

ИТОГО:70-00

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Макаронные изделия отвар с сыром	1/160	8,64	9,9	34,08	268,0	333
Фрукты сезонные не менее 100	1/100	0,3	0,2	14	52	
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Всего	500					

ИТОГО:70-00

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Тефтели рыбные	1/60	8,4	5,4	7,6	115,2	394
Пюре картофельное	1/160	3,4	6,0	24,0	181,6	520
Хлеб пшенич в/с, ржан -пшенич	2/25	4	1	24,0	133	
Булочка сдобная	1/30	2,25	3,96	18,5	118,2	769
Сок фруктовый	1/200	0	0	11,0	44	
Всего	500					

ИТОГО:70-00

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Каша молочная рисовая с с/м	7/200	5,46	3,57	32,34	193,2	Т№4
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
Всего	502					

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 пшенич в/с и ржан - пшенич	2/25	4,0	1,0	24	133	
Фрукты сезонные не менее 100	1/100	0,3	0,2	14	52	
Кофеный напиток без молока	1/200	0,7	1	11,2	58	692
Всего	500					

ИТОГО:70-00