

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №7 г. Балашова

Саратовской области

СОШ №7

г. Балашова
Н.Н. Шехматова

УТВЕРЖДАЮ:

ИП 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
	Итого за завтрак	510	19,01	21,51	74,36	549,98		95,00

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
	Итого за завтрак	502	16,54	24,01	108,81	718,13		95,00

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
	Итого за завтрак	525	26,31	27,68	67,37	631,04		95,00

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
	Итого за завтрак	500	15,94	31,59	89,16	700,7		95,00

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
	Итого за завтрак	510	23,79	13,6	86,82	571,1		95,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 2 День 1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/200	5,7	10,3	40,9	280	174	29,59
	Оладьи с сгущенным 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
	Итого за завтрак	520	14,98	19,13	107,33	662,47		95,00

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
	Итого за завтрак	515	16,4	12,14	59,87	418,57		95,00

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
	Итого за завтрак	510	12,95	19,42	71,39	520,45		95,00

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
	Итого за завтрак	512	13,9	19,4	86,38	567,21		95,00

Наименование блюда	Весблю да	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческаяце нность	Рецепту ра №	Цена
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
Итого за завтрак	505	22,59	21,32	100,4	687,3		95,00

приготовлении блюд используется соль йодированная