

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №7

г. Балашова

Саратовской области

Н.Н. Шехматова



УТВЕРЖДАЮ:

И.П. Поляков А.М.

Поляков А.М.



Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашова

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День1	Макаронны с сыром	1/200	13,54	15,92	34,11	334,41	204	35,60
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,40	0,40	9,80	47,0	338	38,80
	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,60	382	15,15
	Итого за завтрак	500	18,02	19,86	61,49	500,01		89,55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День2	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 сгущенном молоком	1/120	17,54	13,27	33,6	324	223	60,00
	Вафли сливочные	2/16	1,44	7,68	21,44	160		8,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	4,50
	Итого за завтрак	502	23,85	28,93	88,42	708,7		89,55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День3	Свекла тертая отварная	1/45	0,63	2,5	3,72	41,76	52	9,55
	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	1/30	2,34	3,24	16,28	83,4	429	8,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	4,50
	Итого за за втрак	500	24,68	27,58	59,34	570,8		89,55

Приемпищи	Наименование блюда	Весблюда	Белки	Жиры	Углероды	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	10/200	8,64	11,6	44,32	312	173	26,00
	Сыр порционный твердых сортов 45% жирности	1/20	4,64	5,9	0,0	72	15	24,85
	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	62,0	377	8,70
	Итого за завтрак	500	18,16	27,29	89,02	670,7		89,55

Приемпищи	Наименование блюда	Весблюда	Белки	Жиры	Углероды	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День5	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/40	0,4	0,05	0,85	5,0	71	7,00
	Плов из птицы	1/235	19,91	12,3	42,0	358,8	291	73,55
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,50
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	4,50
	Итого за завтрак	500	23,51	13,52	63,24	472,3		89,55

Приемпищи	Наименование блюда	Весблюда	Белки	Жиры	Углероды	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/200	5,7	10,3	40,9	280,0	174	25,85
	Оладьи с сгущенным молоком	1/120	9,15	8,81	51,23	320,47	400	55,00
	Чай с лимоном	1/180	0,12	0,02	13,7	55,8	377	8,70
	Итого за завтрак	500	14,97	19,13	105,83	656,27		89,55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День2	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/35	0,39	0,07	1,33	7,7	71	10,00
	Тфтели с соусом томатным	1/100	7,56	5,47	9,15	116,4	279	55,55
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/140	5,09	5,4	28,43	182,67	203	15,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	5,67	1,17	10,92	68,5		4,50
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	4,50
	Итого за завтрак	500	19,24	12,11	59,3	415,27		89,55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День3	Свекла тертая отварная	1/50	0,7	3,0	4,13	46,1	52	10,05
	Котлеты рыбные	1/60	5,81	4,4	7,47	90,0	234	30,50
	Пюре картофельное	1/140	2,89	8,55	16,79	161,0	128	25,00
	Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
	Компот из свежих плодов (яблоко)	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	15,00
	Итого за завтрак	500	14,23	17,7	77,19	535,2		89,55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/190	6,49	11,13	40,62	280,7	173	27,60
	Вафли весовые	1/30	3,0	4,1	18,0	118,0		8,00
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	386	38,80
	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74	382	15,15
	Итого за завтрак	500	13,56	18,82	84,24	552,44		89,55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 2 День 5	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/100	9,3	9,38	12,64	171	294	56,16
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5%	1/150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	15,00
	Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,0	132,8	349	9,39
	Итого за завтрак	500	22,93	19,95	102,93	689,8		89,55