

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Шехматова Н.Н./_____/

СОГЛАСОВАНО :

Председатель

совета родителей

Бубнова И.Н./_____/

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО"КУЛИНАР"

_____ КОЗЫРЕВА Р.А.

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

1день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Икра кабачковая	1/40	0,4	2,4	2,8	36		6-00
Тефтели с соусом	1/80	7,24	6,91	7,63	123,5	462, 593	47-00
Макаронные изделия отварные с маслом сливоч	1/130	4.42	7.93	29.52	211,9	332	9-00
Хлеб пшеничный в/с , ржан -пшеничный	2/25	4,0	1,0	24,0	133.0		4-00
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685	4-00
Всего	500						

ИТОГО:70-00

2день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Каша молочная "Дружба" с с/м	5/120	3,50	6,99	22,28	124,0	Т№4	19-32
Запеканка из творога с молочным соусом	1/80	10,2	8,16	12,56	166,4	366, 596	30-30
Фрукты сезонные не менее 100	1/100	0,3	0,2	14	52		13-60

Кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648	6-78
Всего	505						

ИТОГО:70-00

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Огурец соленый	1/40	0,68	0,04	0,68	5,2		7-76
Жаркое домашнему	1/180	15,1	8,3	18,36	212,5	436	49-24
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	2/25	4,0	1,0	24,0	130		4-00
Булочка	1/30	2,25	3,96	18,3	118,2	769	5-00
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	500						

ИТОГО:70-00

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	7/240	8,88	5,28	38,1	244,8	Таб №4	34-40
Булочка "Веснушка"	1/80	6,08	4,9	45,12	251,2	773	14-00
Йогурт питьевой	1/180	5,4	4,5	19,8	140,4	-----	21-60
Всего	507						

ИТОГО:70-00

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
--------------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	-------------	------

					ЦЕННОСТЬ		
Икра кабачковая	1/40	0,4	2,4	2,8	36		6-00
Плов из мяса птицы	1/180	10,7	6,3	28,9	260,51	492	51-00
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	2/25	4,0	1,0	24,0	137,0		4-00
Булочка домашняя	1/30	2,25	3,96	18,3	118,2	769	5-00
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	500						

ИТОГО:70-00

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Фрикадельки мясные с соусом	1/80	12,4	8,8	6,96	154,4	469	39-18
Бобовые отварные(горох) с с/м	1/130	11,4	12,8	270,4	211,9	330	10-32
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	2/25	4	1	24,0	133		4-00
Чай с сахар	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Шоколад Батончик	1/40	1	9,2	26,4	192		12-50
Всего	500						

ИТОГО:70-00

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Макаронные изделия отвар с сыром	1/160	8,64	9,9	34,08	268,0	333	40-40
Фрукты сезонные	1/100	0,3	0,2	14	52		13-60

не менее 100							
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337	12-00
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	500						

ИТОГО:70-00

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Котлеты рыбные	1/60	7.8	5.28	9.12	117.2	389	28-15
Пюре картофельное	1/160	3,4	6,0	24,0	181,6	520	22-75
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	2/25	4	1	24,0	133		4-00
Булочка сдобная	1/30	2,25	3,96	18,5	118,2	769	5-00
Сок фруктовый	1/200	0	0	11,0	44		10-10
Всего	500						

ИТОГО:70-00

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Каша молочная рисовая с с/м	7/200	5,46	3,57	32,34	193,2	Т№4	32-20
Оладьи с сгущ.молоком	75/20	6,95	10,15	43,8	274.55	733	31-02
Кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648	6-78
Всего	502						

ИТОГО: 70-00

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Котлета из мяса птицы	1/50	7,55	7,25	5,56	96,5	498	36-16

Каша пшенная с с/м	1/100	4,4	5,1	25,6	167,0	T№4	7-24
Хлеб пшенич в/с и ржан -пшенич	2/25	4,0	1,0	24	133		4-00
Фрукты сезонные не менее 100	1/100	0,3	0,2	14	52		13-60
Кофеный напиток без молока	1/200	0.7	1	11.2	58	692	9-00
Всего	500						

ИТОГО:70-00