

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Шехматова Н.Н. _____/

СОГЛАСОВАНО :

Председатель

совета родителей

Бубнова И.В. _____/

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО"КУЛИНАР"

_____ КОЗЫРЕВА Р.А.

Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашова

1-4 класс 2023 год АПРЕЛЬ

1 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Овощи свежие	1/40	0,44	0,08	1,52	9,2		
Тефтели с соусом томатным	1/110	7,09	9,9	9,8	160,6	593, 462	
Макаронные изделия отварн с с/м	1/100	3,4	6,1	22,8	163,0	332	
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0		
Чай с лимоном	1/200	0,3	0,0	15,2	60	686	
Всего	500	15,23	17,08	73,32	525,8		

ИТОГО:80-00

2 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Каша молочная "Дружба" с с/м	1/120	4,0	5,5	22,2	124,0	Т№4	
Запеканка из творога с молочным соусом	1/120	12,1	11,00	16,25	175,0	366, 596	
Пряник "Сливочный"	1/60	2,88	2,88	30,3	184,5		
Чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58,0	685	
Всего	500	18,98	19,38	83,75	541,5		

ИТОГО: 80-00

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Огурец соленый	1/40	0,68	0,04	0,68	5,2		
Жаркое по-домашнему	1/200	13,8	11,8	24,6	250,0	436	
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		
Булочка сдобная	1/35	2,4	4,6	21,31	137,9	766	
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	
Всего	500	18,88	16,94	73,59	517,6		

ИТОГО: 80-00

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Каша молочная пшеничная с с/м	1/125	6,1	7,0	16,7	160,9	Таб №4	
Фрукты сезонные не менее 150 г	1/165	1.9	0,52	19,5	83,2		
Булочка домашняя	1/30	3,25	4,5	16,82	116,0	769	
Какао с молоком	1/180	4,4	4,5	29,2	171,0	693	
Всего	500	15,65	16,52	82,22	531,1		

ИТОГО: 80-00

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Икра кабачковая	1/40	0,4	2,1	2,8	36,0		
Плов из мяса птицы	1/200	14,0	14,0	27.2	300,0	492	
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		
Печенье	1/35	2,25	2,5	21,1	125,95		
Чай с сахаром	1/200	0	0	15.0	58,0	685	

Всего	500	18,65	19,1	78,1	586,4		
--------------	------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--	--

ИТОГО:80-00

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Каша молочная "Янтарная" (пшенная с яблоком) с с/м	1/155	6,0	6,75	20,0	173,0	305	
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337	
Оладьи с джемом	1/105	7,66	7,35	48,0	294,0	733	
Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	686	
Всего	500	19,06	18,7	83,5	590,0		

ИТОГО:80-00

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Макаронные изделия отварные с сыром	1/130	9,87	12,7	31,0	271,0	333	
Фрукты сезонные не менее 120г	1/130	0,52	0,52	12,0	61,1		
печенье	1/40	3,0	3,42	27,0	156,8		
кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,66	14,0	93,26	692	
Всего	500	16,59	19,3	84,0	582,16		

ИТОГО:80-00

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Свекла тертаяотварная с р/м	1/40	1,0	2,32	3,0	39,0	отраб	
Биточки рыбные паровые	1/60	7,8	5,28	9,12	117,6	388	

Пюре картофельное	1/120	2,55	4,5	18,0	136,0	520	
Хлеб пшенич в/с , ржан - пшенич	1/50	4	1	24,0	133,0		
Булочка дорожная	1/30	2,0	4,0	16,0	116,0	770	
Сок фруктовый	1/200	0	0	11,0	44,0		
Всего	500	17,35	18,01	81,12	585,6		

ИТОГО:80-00

9день

1 вариант

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Каша молочная рисовая с с/м	1/200	5,2	6,0	30,8	198,0	Т№4	
Пирожок с повидлом	1/100	4,3	6,3	33,0	231,0		
Йогурт питьевой	1/200	6,0	5,0	20,0	155,0		
Всего	500	15,5	17,3	83,8	584		

ИТОГО: 80-00

10день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Овощи свежие	1/40	0,44	0,08	1,52	9,2		
Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/90	10,78	12,48	8,16	157,8	498, 587	
Каша гречневая с с/м	1/120	3,6	5,4	18,0	137,0	508, Т№4	
Хлеб пшенич в/с , ржан - пшенич	1/50	4	1	24,0	133,0		
Кисель из концентрата	1/200	0	0	30,6	118,0	648	
Всего	500	18,82	18,96	82,28	555,0		

ИТОГО:80-00

