

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «СОШ № 3 г. Балашова  
Саратовской области»

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

Е.В. Полянская

А.М. Поляков

« 09 » января 2025 года

« 09 » января 2025 года

### Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашова

-для обучающихся 1-4 классов, получающих начальное общее образование;  
-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
Неделя1 День1	Макароны с сыром	1/200	13,54	15,92	34,11	334,41	204	33,79
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,40	0,40	9,80	47,0	338	36,83
	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,60	382	14,38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,02</b>	<b>19,86</b>	<b>61,49</b>	<b>500,01</b>		<b>85,00</b>

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	16,18
	Запеканка из творога с сгущенным молоком	1/120	17,54	13,27	33,6	324	223	56,95
	Вафли сливочные	2/16	1,44	7,68	21,44	160		7,60
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	4,27
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>23,85</b>	<b>28,93</b>	<b>88,42</b>	<b>708,7</b>		<b>85,00</b>

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	9,06
	Жаркое по-домашнему	1/200	18,51	20,67	18,95	337,14	259	59,80
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,27
	Булочка Веснушка	1/30	2,34	3,24	16,28	83,4	429	7,60
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	4,27
	<b>Итого за за втрак</b>	<b>500</b>	<b>24,68</b>	<b>27,58</b>	<b>59,34</b>	<b>570,8</b>		<b>85,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Весблю да	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность	Рецептур а №	Цена
Неделя1 День4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	10/200	8,64	11,6	44,32	312	173	24,68
	Сыр порционный твердых сортов 45% жирности	1/20	4,64	5,9	0,0	72	15	23,59
	Булочка Дорожная	1/70	4,75	9,77	29,5	224,7	425	28,48
	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62,0	377	8,25
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,16</b>	<b>27,29</b>	<b>89,02</b>	<b>670,7</b>		<b>85,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Весблю да	Белк и	Жиры	Углев оды	Энергет ическая ценность	Рецептур а №	Цена
Неделя1 День5	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/40	0,4	0,05	0,85	5,0	71	6,65
	Плов из птицы	1/235	19,91	12,3	42,0	358,8	291	69,81
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,27
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	4,27
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,51</b>	<b>13,52</b>	<b>63,24</b>	<b>472,3</b>		<b>85,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Весблю да	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическая ценность	Рецептур а №	Цена
Неделя2 День1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/200	5,7	10,3	40,9	280,0	174	24,54
	Оладьи с сгущенным молоком	1/120	9,15	8,81	51,23	320,47	400	53,21
	Чай с лимоном	1/180	0,12	0,02	13,7	55,8	377	7,25

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,97</b>	<b>19,13</b>	<b>105,83</b>	<b>656,27</b>		<b>85,00</b>
--	-------------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--	--------------

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	5,82
	Тефтели с соусом томатным	1/100	7,56	5,47	9,15	116,4	279	56,41
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/140	5,09	5,4	28,43	182,67	203	14,23
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	5,67	1,17	10,92	68,5		4,27
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	4,27
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,24</b>	<b>12,11</b>	<b>59,3</b>	<b>415,27</b>		<b>85,00</b>

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	10,06
	Котлеты рыбные	1/60	5,81	4,4	7,47	90,0	234	28,43
	Пюре картофельное	1/140	2,89	8,55	16,79	161,0	128	23,73
	Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		8,54
	Компот из свежих плодов (яблоко)	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	14,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,23</b>	<b>17,7</b>	<b>77,19</b>	<b>535,2</b>		<b>85,00</b>

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	27,63
	Вафли весовые	1/30	3,0	4,1	18,0	118,0		7,60
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	386	36,83
	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74	382	12,94

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,56</b>	<b>18,82</b>	<b>84,24</b>	<b>552,44</b>		<b>85,00</b>
--	-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--	--------------

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Рецептура №</b>	<b>Цена</b>
Неделя 2 День 5	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/100	9,3	9,38	12,64	171	294	53,31
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5%	1/150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	14,24
	Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		8,54
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,0	132,8	349	8,91
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,93</b>	<b>19,95</b>	<b>102,93</b>	<b>689,8</b>		<b>85,00</b>

При приготовлении блюд используется соль йодированная