

СОГЛАСОВАНО:

Директор

_____ / _____ /

СОГЛАСОВАНО :

Председатель

совета родителей

_____ / _____ /

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 | ЭНЕРГЕТИКАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУ № | ЦЕНА |
|---|------------|-------|------|----------|----------------------|-----------|-------|
| Салат из свежей капусты | 1/55 | 0,77 | 2,8 | 4,9 | 48,4 | 43 | 6-00 |
| Тефтели с соусом | 1/80 | 7,24 | 6,91 | 7,63 | 123,5 | 462, 593 | 47-00 |
| Макаронные изделия отварн с маслом сливоч | 1/115 | 3.74 | 6,71 | 25,0 | 179,3 | 332 | 9-00 |
| Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич | 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 | ЭНЕРГЕТИКАЯ ЦЕННОСТЬ | РЕЦЕПТУР № | 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 | РЕЦЕПТУ № | ЦЕНА |
|--------------------------------|------------|-------|------|----------|-------------------------|-----------|-------|
| Огурец соленый | 1/40 | 0,68 | 0,04 | 0,68 | 5,2 | | 7-76 |
| Жаркое по-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 | 133,0 | | 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 | РЕЦЕПТУ № | ЦЕНА |
|--|------------|-------|------|----------|-------------------------|-----------|-------|
| Каша молочная пшеничная 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 | РЕЦЕПТУ № | ЦЕНА |
|--------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|-----------|-------|
| 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 | 133,0 | | 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 | РЕЦЕПТУ № | 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 | РЕЦЕПТУ № | ЦЕНА |
|----------------------------------|------------|-------|------|----------|-------------------------|-----------|-------|
| Макаронные изделия отвар с сыром | 1/160 | 8,64 | 9,9 | 34,08 | 268,0 | 333 | 40-40 |
| Фрукты сезонные не менее 100 | 1/100 | 0,3 | 0,2 | 14 | 52 | | 13-60 |
| 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 | РЕЦЕПТУ № | 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 | РЕЦЕПТУР № | 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 | РЕЦЕПТУР № | 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 | Т№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