



**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор МОУ СОШ №3 г. Балашова  
 Е.В. Полянская

**СОГЛАСОВАНО :**

Председатель  
 совета родителей

*Елена Марасова Н.В.*

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
 ООО "КУЛИНАР"

*Р.А. Козырева*



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

**1 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/50	0,55	0	1,9	11,5	
Тефтели с соусом	1/80	7,24	6,91	7,63	123,5	462, 593
Каша гречневая рассыпчатая с с/м	1/100	5,8	5,2	28,4	186,0	508, Т№4
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Печенье	1/30	2.19	4.4	20.5	130.8	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
<b>Всего</b>	<b>485</b>	<b>17.78</b>	<b>17,01</b>	<b>85.43</b>	<b>576.3</b>	

**ИТОГО:80-00**

**2 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Каша молочная манная с с/м	5/100	3,33	5,82	18,67	128.3	Т№4
Запеканка из творога с молочным соусом	1/100	12,75	10,2	15,7	208,0	366, 596
Фрукты	1/130	0.26	0.39	10.4	48.1	
Кофеный напиток без молока	1/200	0.7	1	11.2	58	692
<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>17,04</b>	<b>17,41</b>	<b>45.97</b>	<b>442,4</b>	

**ИТОГО:80-00**

### 3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/40	0,44	0	1,52	9,2	
Жаркое по-домашнему	1/170	15,1	8,3	18,36	212,5	436
Хлеб пшеничный	1/50	4,0	1,0	24,0	130	
Вафля импульс	1 шт	0.8	3.68	10.0	76.8	
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685
<b>Всего</b>	<b>480</b>	<b>20,34</b>	<b>12.98</b>	<b>68.88</b>	<b>487,5</b>	

**ИТОГО:80-00**

### 4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Макаронные изделия запеченные с сыром	1/130	11,4	14,1	31,0	271.0	334
Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
Фрукты сезонные не менее	1/160	0.32	0.48	12.8	59.2	
Чай с лимоном	1/200	0.3	0	15,2	60	686
<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>17,12</b>	<b>19,18</b>	<b>59.3</b>	<b>453,2</b>	

**ИТОГО:80-00**

### 5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Салат из свежей капусты	1/50	0.7	2.55	4.45	44.0	43
Плов из мяса птицы	1/185	11,01	6,56	29,8	268,0	492
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Булочка домашняя	1/30	2,25	3,96	18,3	118,2	769
Кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648
<b>Всего</b>	<b>490</b>	<b>15,96</b>	<b>13,57</b>	<b>95,15</b>	<b>614,7</b>	

**ИТОГО:80-00**

**6 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Фрикадельки мясные с соусом	1/80	12,4	8,8	6,96	154,4	469
Бобовые отварные(горох) с с/м	1/100	8,84	9,84	20,8	163,3	330
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	65,1	
Булочка с сахаром	1/30	1,98	2,44	12,11	86,26	
Чай	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Фрукты сезонные не менее	1/160	0.32	0.48	12.8	59.2	
<b>Всего</b>	<b>595</b>	<b>25,54</b>	<b>22.06</b>	<b>79,67</b>	<b>586,26</b>	

**ИТОГО:80-00****7 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/60	0,66	0	2,28	13.8	
Рагу из мяса птицы	1/190	11,4	10,6	18,4	220,4	489
Хлеб	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0.0	31,4	124,0	639
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>16,66</b>	<b>11,6</b>	<b>76,08</b>	<b>491,2</b>	

**ИТОГО:80-00****8 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Макаронные изделия запеченные с сыром	1/120	6,96	10,32	27,96	237,6	334
Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
Фрукты сезонные не менее	1/180	0.36	0.54	14.4	66.5	
Кофейный напиток	1/200	0.7	1	11.2	58	692
<b>Всего</b>	<b>540</b>	<b>13,12</b>	<b>16,46</b>	<b>53,86</b>	<b>425,1</b>	

**ИТОГО:80-00**

**9 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Огурец свежие	1/50	0,55	0	1,9	11,5	
Тефтели рыбные	1/60	8,4	5,4	7,68	115,2	394
Пюре картофельное	1/100	2,1	4,5	14,53	109,0	520
Хлеб	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Пряник	1/35	2,8	2,84	24,12	147,2	
Чай	1/200	0	0	15,0	58,0	685
<b>Всего</b>	<b>495</b>	<b>17,85</b>	<b>31,59</b>	<b>87,23</b>	<b>573,9</b>	

**ИТОГО:80-00****10 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Котлета из мяса птицы	1/60	9,06	8,7	6,67	115,8	498
Каша пшенная с с/м	1/100	4,4	5,1	25,6	167,0	T№4
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Кофеный напиток без молока	1/200	0,7	1	11,2	58	692
Фрукты сезонные не менее	1/180	0,36	0,54	14,4	66,5	
<b>Всего</b>	<b>565</b>	<b>16,52</b>	<b>15,84</b>	<b>69,87</b>	<b>473,8</b>	

**ИТОГО:80-00**