



СОГЛАСОВАННО:

Директор

МОУ СОШ
№ 5

г. Балашова
Волгоградской
области

Н.Н. Махмудова

СОГЛАСОВАННО :

Председатель

совета родителей

В.В. Рогова

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КУЛИНАР"
КОЗЫНЦЕВА Р.А.



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

1 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Свекла отварная тертая с растительным маслом	1/50	1,15	2,9	4,0	49,1	
Тефтели с соусом	1/90	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	1/35	2,19	4,4	20,5	130,8	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
Всего	500	18,38	19,91	87,5	612,5	

ИТОГО:80-00

2 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Каша молочная манная с с/м	7/200	6,67	11,64	37,34	256,6	Т№4
Запеканка из творога с молочным соусом	1/100	12,75	10,2	15,7	208,0	366, 596
Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
Всего	500	24,32	26,84	85,54	654,6	

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 домашнему	1/170	15,1	8,3	18,36	212,5	436
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Вафли	1/30	1,3	8,9	18,58	156,3	
Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60	686
Всего	490	21,14	18,2	77,66	570,9	

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
Йогурт	1/100	2,5	1,2	16,0	85,0	
Фрукты сезонные не менее	1/100	0,2	0,3	8,0	37,0	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
Всего	530	14,1	15,7	70,0	451,0	

ИТОГО:80-00

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Капуста маринованная	1/50	0,65	2,5	4,0	42,0	81
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	

Пряник	1/40	2,8	2,84	24,12	147,2	
Кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648
Всего	500	16,46	12,4	100,5	641,7	

ИТОГО:80-00

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Свекла отварная тертая с растительным маслом	1/50	1,15	2,9	4,0	49,1	
Фрикадельки мясные	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	
Печенье	1/35	2,19	4,4	20,5	130,8	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
Всего	490	26,58	28,94	79,28	622,0	

ИТОГО:80-00

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Капуста маринованная	1/50	0,65	2,5	4,0	42,0	81
Рагу из мяса птицы	1/200	12,0	11,2	19,4	232,0	489
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Вафля	1/30	1,3	8,9	18,58	156,3	
Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96,0	699
Всего	505	16,05	23,1	79,18	592,8	

ИТОГО:80-00

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ 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	1/120	0,24	0,36	9,6	44,4	
Батон	1/25	1,97	0,6	4,25	69,0	
Кисель	1/200	0	0	30,6	118,0	648
Всего	505	14,27	15,88	82,7	532,0	

ИТОГО:80-00

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Кукуруза консервированная	1/30	0,86	0,18	2,97	17,34	
Тефтели рыбные	1/70	9,8	6,3	8,96	134,4	394
Пюре картофельное	1/130	2,73	5,85	18,9	141,7	520
Хлеб	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5	
Пряник	1/40	2,8	2,84	24,12	147,2	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
Всего	495	18,19	15,67	81,95	565,14	

ИТОГО:80-00

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/40	0,44	0	1,52	9,2	
Котлета из мяса птицы с соусом	1/90	13,6	13,07	10,01	173,7	498, 593
Каша пшеничная 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	
Пирожок с повидлом	1/50	2,6	2,44	22,33	125,45	
Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,6	60,0	686
Всего	505	22,9	21,11	87,06	601,85	

ИТОГО:80-00