



РЕКОМЕНДОВАННОЕ ПРИМЕРНОЕ 10ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛ
Г.БАЛАШОВА 1-4 КЛАСС НА 2021Г

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Икра кабачковая	1/50	0,8	3,15	3,7	45,4	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10/200	1,81	5,44	8,29	89,7	124
Фрикадельки мясные в соусе	70/20	12,4	12,12	12,58	218,0	469,587
Макаронные изделия отварные и сливочным маслом	5/150	5,1	13,35	34,2	211,2	332
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639
Сок фруктовый в тетрапаке	1/200	0,0	0,0	12,0	48,0	
Фрукты 1 шт	Не менее 1/100	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Кукуруза консервированная	1/25	0,87	0,37	5,0	27,5	
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/200	2,08	4,24	11,44	93,0	138
Тефтели рыбные	1/75	12,0	6,75	9,6	144,0	394
Рис отварной рассыпчатый с сливочным маслом	5/150	3,8	10,3	38,58	266,5	Т№4, 511
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
Сок фруктовый в тетрапаке	1/200	0,0	0,0	12,0	48,0	
Фрукты 1шт	Не менее 1/100	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Огурец соленый	1/30	0,24	0,0	1,2	4,96	
Суп картофельный с бобовыми	1/220	5,45	4,9	19,6	146,9	139
Рагу из мяса птицы	35/175	12,6	11,76	20,37	293,6	489
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639
Сок фруктовый в тетрапаке	1/200	0,0	0,0	12,0	48,0	
Фрукты 1 шт	Не менее 1/100	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Салат из свежей капусты	1/50	0,7	2,55	4,45	44,0	43
Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20/200	6,12	3,52	16,96	126,4	147
Биточки мясные с соусом	60/20	11,5	10,8	12,12	194,2	451,587
Картофельное пюре	5/150	3,2	10,9	21,93	202,0	520
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
Сок фруктовый в тетрапаке	1/200	0,0	0,0	12,0	48,0	
Фрукты 1шт	Не менее 1/100	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00

5ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	1/40	0,32	0,0	1,6	6,61	
Борщ с сметаной	10/200	1,97	4,4	13,25	116,1	110
Котлеты из мяса птицы	1/75	13,5	12,52	9,37	165,25	498
Каша пшеничная с сливочным маслом	1/150	6,82	15,3	35,84	310,8	302, Т№4
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639
Фрукты 1шт	Не менее 1/200	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Салат из свежей капусты	1/40	0,56	2,04	3,56	35,2	43
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	20/200	5,88	5,76	11,6	123,4	138
Бобовые отварные (горох) с сливочным маслом	1/150	13,26	14,76	31,22	245,0	514
Тефтели из говядины с соусом	70/20	12,31	14,48	12,34	217,5	462, 587
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	
Сок фруктовый в тетрапаке	1/200	0,0	0,0	12,0	48,0	
Фрукты 1шт	Не менее 1/100	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Свекла отварная с растительным маслом	1/50	0,65	3,7	4,25	53,0	
Суп картофельный с крупой (пшениный)	1/200	2,0	2,4	14,6	90,4	142
Рыба тушеная с овощами	50/30	8,48	4,08	4,48	119,2	374
Картофельное пюре	1/140	2,84	14,37	19,8	195,65	520
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
Сок фруктовый в тетрапаке	1/200	0,0	0,0	12,0	48,0	
Фрукты 1шт	Не менее 1/100	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Икра «Овощная закуска»	1/55	0,99	2,86	4,73	49,5	79
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/200	2,08	4,24	11,44	93,0	138
Плов из мяса	1/210	22,68	12,39	39,69	367,5	443
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
Сок фруктовый в тетрапаке	1/200	0,0	0,0	12,0	48,0	
Фрукты 1шт	Не менее 1/100	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Икра кабачковая	1/50	08	3,15	3,7	45,4	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	10/200	1,81	5,44	8,29	89,7	124
Филе птицы отварное с соусом	40/30	8,76	7,05	1,37	104,4	487, 587
Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	5/150	5,1	13,35	34,2	211,2	332
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639
Сок фруктовый в тетрапаке	1/200	0,0	0,0	12,0	48,0	
Фрукты 1шт	Не менее 1/100	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	1/35	0,38	0,0	1,33	8,4	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4,95	4,45	17,8	133,5	139
Котлета из мяса птицы с соусом	70/25	15,05	14,4	11,89	22,23	498, 587
Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	1/150	8,45	14,95	41,28	341,5	508, Т№4
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
Фрукты 1шт	Не менее 1/200	0,4	0,0	9,8	47,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 120-00