

Приложение №4 к контракту № _____ от _____

Согласовано :

Директор МОУ СОШ №5
Н.Н. Шехматова

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кулинар»
Козырева Р.А.

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ Т. БАЛАШОВА ДЛЯ 1-4 КЛАССА 2021-2022гг.



1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	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 соусом	70/20	12,4	12,12	12,58	218,0	469,587
	Макаронные изделия отварные с 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 смеси сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	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	138
	Тефтели рыбные	1/75	12,0	6,75	9,6	144,0	394
	Картофельное пюре	5/150	3,2	10,9	21,93	202,0	520
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118	648

2 ДЕНЬ

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	Огурец соленый	1/30	0,24	-	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	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Сок фруктовый	1/200	02	0,2	22,6	92,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	Салат из свеж капусты	1/50	0,7	2,55	4,45	44	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
	Рис отварной с маслом сливоч	5/150	3,8	10,3	38,58	266,5	Т№ 4;511
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	Овощи свежие	1/40	0,32	-	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 с/м	1/150	6,82	15,3	35,84	310,8	302; Т№4
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	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/м	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	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	Свекла отварная с растит 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 тушенная 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	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	-	25,2	96	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	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	138
	Плов из мяса	1/210	226,8	12,39	39,69	367,5	443
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118	648

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	Овощи свежие	1/35	0,38	-	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	202,23	498,587
	Каша гречневая рассыпчатая с/м	1/150	8,45	14,95	41,28	341,5	508;Т№4
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Сок фруктовый	1/200	02	0,2	22,6	92,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
обед							
	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
	Филе птицы отварная с соусом	40/30	8,76	7,05	1,37	104,4	487,587
	Макаронные изделия отварные с/м	5/150	5,1	13,35	34,2	211,2	332
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00