

СОГЛАСОВАННО:

Директор



СОГЛАСОВАННО :

Председатель

совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор



КОЗЫРЕВА Р.А.

**Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашиха
1-4 класс (апрель-май) 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	1/80	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	
Булочка с сахаром	1/30	1,98	2,44	12,11	86,26	
Чай	1/200	0	0	15,0	58	685
Всего	485	18,17	17,95	79,14	569,36	

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 по-домашнему	1/170	15,1	8,3	18,36	212,5	436
Хлеб пшеничный и ржаной	1/25	2,0	0,5	12,0	65,5	
Печенье	1/35	2,19	4,4	20,5	130,8	
Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,0	58,0	685
Всего	445	19,93	13,2	67,38	476,0	

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	1/130	0,26	0,39	10,4	48,1	
Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60	686
Батон	1/25	1,97	0,6	4,25	69	
Всего	525	18,76	19,69	61,15	511,1	

ИТОГО:80-00

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Икра кабачковая	1/50	0,5	3,0	3,5	45,0	
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
Всего	490	15,76	14,02	93,66	615,7	

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	
Булочка с сахаром	1/30	1,98	2,44	12,11	86,26	
Чай	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Всего	485	26,37	24,48	70,87	576,16	

ИТОГО:80-00

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Овощи свежие	1/40	0,44	0	1,52	9,2	
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
Всего	480	16,44	11,6	87,52	486,6	

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 №
Огурец соленый	1/50	0,1	0,15	1,13	5,5	
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	1/40	2,8	2,84	24,12	147,2	
Чай	1/200	0	0	15,0	58,0	685
Всего	500	17,4	13,89	101,14	567,9	

ИТОГО:80-00

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №
Кукуруза консервированная	1/30	0,86	0,18	2,97	17,34	
Котлета из мяса птицы с соусом	1/90	13,6	13,07	10,01	173,7	498, 593
Каша пшенная с с/м	1/100	4,4	5,1	25,6	167,0	Т№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	495	23,76	21,29	109,8	609,99	

ИТОГО:80-00