

Согласованно:

Директор



Согласовано:

Председатель
совета родителей

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Кулинар"



Козырева Р.А.

**Примерное десятидневное меню (завтрак) школ города Балашова 1-4 класс
на январь, февраль 2022 года**

1 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Каша "Дружба" с сливочным маслом (72.5%)	7/200	6.6	8.15	40	287.5	T№4
Булочка Домашняя	1/100	7.5	13.2	60.9	394.0	769
Чай с сахаром	15/200	0.2	0	15	58	685

ИТОГО:54-70

2 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Каша молочная рисовая с маслом сливочным (72.%)	7/150	3.9	6.65	29	191.45	
Запеканка из творога с молочным соусом	100/50	18.4	15.1	23.6	306	596 366
Чай с лимоном	7/15/ 200	0.3	0	15.2	60	586

ИТОГО:54-70

3 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Каша молочная геркулесовая с сливочным маслом (72.5%)	7/200	6.67	10.5	29.45	247.1	

Пирожок печен из сдоб теста с повидлом	1/100	51.9	21.1	56.3	437	738
Чай с сахаром	15/200	0.2	0	15	58	685

ИТОГО:54-70

4 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Каша молочная гречневая с маслом сливоч (72.5%)	1 /160	7.48	8.65	33.16	244	№4
Яйцо отварное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	337
Булочка Домашняя	1/100	7.5	13.2	60.9	394.0	769
Чай с сахаром	15/200	0.3	0	15	58	685

ИТОГО:54-70

5 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Макаронные изделия запеченные с сыром	1/200	11.6	17.2	46.6	396	
Булочка молочная	1/100	9.4	2.2	57	296	779
Чай с лимоном	7/15/ 200	0.3	0	15.2	60	586

ИТОГО:54-70

6 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Каша молочная манная с	7/200	6.67	11.64	37.34	256.6	T№4

сливочным маслом (72.5%)						
Булочка "Веснушка"	1/100	7.6	6.2	56.4	314	773
Чай с сахаром	15/200	0.2	0	15	58	685

ИТОГО:54-70

7 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Каша молочная рисовая с маслом сливочным (72.%)	7/200	5.2	6.93	38.7	147.6	
Булочка домашняя	1/75	5.6	9.9	45.7	295.5	769
Сыр порциями (45%)	1/25	6.3	6.3	8.08	100	97
Чай с сахаром	15/200	0.3	0	15	58	685

ИТОГО:54-70

8 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч (72.5%)	7/135	4.5	8.97	19.9	184.4	
Запеканка из творога с повидлом	75/40	12.8	9.1	32.6	283.8	366
Булочка Веснушка	1/50	3.8	3.1	28.4	157	773
Чай с лимоном	7/15/200	0.3	0	15.2	60	586

ИТОГО:54-70

9 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Каша "Дружба" с сливочным маслом (72.5%)	7/160	5.3	7.69	32.01	219.1	T№4
Яйцо отварное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	337
Булочка Веснушка	1/100	7.6	6.2	56.4	314	773
Чай с лимоном	7/15/ 200	0.3	0	15.2	60	586

ИТОГО:54-70

10 день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептура
Макаронные изделия запеченные с сыром	1/200	11.6	17.2	46.6	396	
Булочка молочная	1/100	9.4	2.2	57	296	779
Чай с лимоном	7/15/ 200	0.3	0	15.2	60	586

ИТОГО:54-70