

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 5
Н.Н. Мухоморова

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кулинар»

Р.А. Козырева

Рекомендованное примерное 10-ти дневное меню завтраков для школ г. Балашова для 1-4 классов на 2021-2022 гг

1 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле	Энерг. ценность
451	50/50	Биточки из говядины с соусом	7,63	7,56	9,20	137,28
Т№4	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с с/м	5,8	5,2	28,4	186,0
685	1/200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58,0
	1/50	Хлеб в/с и ржаной	4,0	1,0	24,0	133
Общий вес за завтрак 500г.						

Стоимость питания 65-00

2 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле	Энерг. ценность
334	30/140	Макаронные изд запеченные с сыром	12,18	18,06	48,93	335,95
685	1/200	Чай с сахаром	0,2		15,0	58,0
	1/200	Йогурт	0,3	0,2	14,0	52,0
	1/40	Печенье				
Общий вес за завтрак 510 г.			12,68	18,26	77,93	525,8

Стоимость питания 65-00

3 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле	Энерг. ценность
51	1/60	Свекла отварная с растительным маслом	5,97	3,0	6,48	33,6
Т№4	1/130	Рис отварной рассыпчатый с маслом	3,25	5,33	33,41	197,6
437	1/80	Гуляш из мяса	11,12	5,2	3,2	105,6
685	1/200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58,0
	1/30	Хлеб	2,4	0,6	14,4	79,8
Общий вес за завтрак 500гр.						474,6

Стоимость питания 65-00

4 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле в	Энерг. ценность
	1/40	Кукуруза консервиров.	0,64		3,5	24
394,593	60/20	Тефтели рыбные в соусе	8,85	7,36	9,33	139,7
520	1/130	Картофельное пюре	2,6	3,9	17,16	191,4
	2/25	Хлеб пшеничный и ржаной	4,0	1,0	24,0	133,0
685	1/200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58,0
Общий вес за завтрак 500г.						546,1

Стоимость питания 65-00

5 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле в	Энерг. ценност ь
Т№4	7/230	Каша молочная пшениная с с/м	8,5	12,2	36,4	280
358	50/15	Сырники из творога со сгущённым молоком	9,2	8,15	18,3	184,6
693	1/200	Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190,0
Общий вес за завтрак 500г.						654,6

Стоимость питания 65-00

6 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле в	Энерг. ценност ь
	1/60	Икра кабачковая	0,96	3,78	4,44	54,48
443	1/190	Плов из птицы	20,5	11,21	34,39	332,5
	2/25	Хлеб пшеничный и ржаной	4,0	1,0	24,0	133,0
686	1/200	Чай с сахаром и лимоном	0,3	-	15,2	60,0
Общий вес за завтрак 500гр						579,98

Стоимость питания 65-00

7 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев	Энерг. ценность
366	50/30	Запеканка из творога с повидлом	7,74	5,4	29,55	197,4
Т№4	1/130	Каша молочная «дружба»	3,53	12,95	22,74	161,9
685	1/200	Чай с сахаром	0,2		15,0	58,0
	1/90	Йогурт	2,7	1,2	18,0	94,0
Общий вес за завтрак 500г.						511,3

Стоимость питания 65-00

8 День

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев	Энерг. ценность
	1/40	Салат из свежей капусты	0,32	1,0	1,6	6,62
462 587	1/90	Тефтели из говядины с соусом	9,72	7,74	10,38	151,8
332	1/130	Макаронные изд. отварн. с с/м	4,4	8	29,6	212
686	1/200	Кисель	0,3	-	15,2	60,0
	2/25	Хлеб	4,0	1,0	24,0	133,0
Общий вес за завтрак 510г.						563,42

Стоимость питания 65-00

9 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев	Энерг. ценность
50	5/55	Свекла отварная с тертым сыром	6,7	4,05	7,72	48,8
498	1/70	Котлеты, рубленые из птицы	12,6	11,69	8,74	156,1
514	1/120	Бобовые отварные	12,0	5,52	26,76	217,2
	2/25	Хлеб пшеничный и ржаной	4,0	1,0	24,0	133,0
705	1/200	Напиток из плодов шиповника	0,4	0,0	23,6	94,0
Общий вес за завтрак 500гр						649,1

Стоимость питания 65-00

10 день

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев	Энерг. ценность
	1/40	Овощи свежие	0,32	-	1,6	6,62
48	1/200	Рагу из мяса птицы	12,0	11,2	19,4	232,0
	1/25	Хлеб	2,0	0,5	12,0	66,5
685	1/200	Чай с сахаром	0,2	-	15,0	58,0
769	1/35	Булочка домашняя	2,62	4,62	21,28	137,66
Общий вес за завтрак 500гр.						500,78

Стоимость питания 65-00