

Согласовано:
Директор
МОУ «Гимназия №1»
г.Балашова

Согласовано:
Председатель
совета родителей

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кулинар»



Дьячин А.С.



Козырева Р.А.

**Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашова
1-4 класс**

Возрастная категория: 7-11 лет

ПРИЕМ ПИЩИ ЗАВТРАК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День1	Помидор свежий(термическая обработка)	1/40	0,44	0,08	1,52	9,2		11-93
	Тефтели с соусом томатным	1/110	8,09	9,9	9,8	160,6	593, 462	54-34
	Макаронные изделия отварн с маслом сливоч 72,5%	1/100	3,4	6,1	22,8	163.0	332	7-73
	Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	1/50	4,0	1,0	24,0	133.0		4-00
	Чай с лимоном	1/200	0,3	0,0	15,2	60	686	7-00
	Итого за завтрак	500	16,23	17,08	73,32	525,8		85-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 72,5%	1/120	4,0	5,5	22,2	124,0	T№4	18-24
	Запеканка из творога с молочным соусом	1/120	12,1	11,00	16,25	175,0	366, 596	44-76
	Пряник "Сливочный"	1/60	2,88	2,88	30,3	184,5		18-00
	Чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58,0	685	4-00
	Итого за завтрак	500	18,98	19,38	83,75	579,3		85-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День3	Помидор свежий(термическая обработка)	1/40	0,44	0,08	1,52	9,2		11-93
	Жаркое по-домашнему	1/200	13,8	11,8	24,6	250,0	436	61-47
	Хлеб пшенич в/с ,	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-00
	Булочка сдобная	1/35	2,4	4,6	21,31	137,9	766	5-60
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
	Итого за завтрак	500	18,64	16,98	74,43	521,6		85-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День4	Каша молочная пшеничная с маслом сливоч 72,5%	1/150	6,1	7,0	16,7	160,9	Таб №4	34-80
	Фрукты(банан) не менее 130 г	1/140	2,9	0,52	19,5	83,2		28-00
	Булочка домашняя	1/30	3,25	4,5	16,82	116,0	769	6-00
	Какао с молоком	1/180	4,4	4,5	29,2	171,0	693	16-20
	Итого за завтрак	500	16,65	16,52	82,22	531,1		85-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День5	Кабачковая икра (термическая обработка)	1/40	0,4	2,1	2,8	36,0		10-08
	Плов из птицы	1/200	14,0	14,0	27,2	298,0	492	58-42
	Хлеб пшенич в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-00
	Печенье «сахарное»	1/35	2,25	2,5	21,1	125,95		10-50
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
	Итого за завтрак	500	18,65	19,1	78,1	584,4		85-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День1	Каша молочная "Янтарная" (пшенная с яблоком) с маслом сливочным 72,5%	1/180	6,0	6,75	20,0	173,0	305	38-00
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337	12-00
	Сыр порционный «гауда»	1/20	4,0	4,0	6,4	80	96	18-00
	Булочка веснушка	1/60	2,6	3,1	38	151	773	10-00
	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	686	7-00
	Итого за завтрак	500	18,0	18,45	79,9	527,0		85-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День2	Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	9,87	12,7	30,0	271,0	333	39-10
	Фрукты (яблоко) не менее 100г	1/110	0,52	0,52	12,0	61,1		22-40
	Печенье «сахарное»	1/40	3,0	3,42	27,0	156,8		12-00
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,66	14,0	93,26	692	11-50
	Итого за завтрак	500	16,59	19,3	83,0	582,16		85-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День3	Свекла тертая отварная	1/40	1,0	2,32	3,0	39,0	отраб	4-40
	Биточки рыбные паровые	1/60	7,8	5,28	9,12	117,6	388	35-73
	Пюре картофельное	1/120	2,55	4,5	18,0	136,0	520	19-37

	Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	1/50	4	1	24,0	133,0		4-00
	Булочка дорожная	1/30	2,0	4,0	16,0	116,0	770	4-80
	Сок фруктовый (яблоко)	1/200	0	0	11,0	44,0		16-70
	Итого за завтрак	500	17,35	17,01	81,12	585,6		85-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 72,5%я	1/200	4,3	5,9	28,6	198,0	Т№4	30-00
	Оладьи с джемом вишневым	1/120	7,66	8,35	37,0	246,0	733	27-10
	Йогурт питьевой со вкусом клубники	1/180	5.0	4.0	18.0	140,0	-	27-90
	Итого за завтрак	500	16,96	18,25	83,6	584,0		85-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День5	Помидор свежий(термическая обработка)	1/40	0,44	0,08	1,52	9,2		11-93
	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/90	10,78	12,48	8,16	157,8	498, 587	39-34
	Каша гречневая с маслом сливоч 72,5%	1/120	3,6	5,4	18,0	137,0	508, Т№4	16-93
	Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	1/50	4	1	24,0	133,0		4-00
	Кисель с витаминами « Витошка »	1/200	0	0	24	95,0	648	12-80
	Итого за завтрак	500	18,82	18,96	75,68	532,0		85-00

В приготовление блюд используется йодированная соль.