

Согласованно
Директор
МОУ «Гимназия №1

Согласованно
председатель
Совета
родителей

Утверждаю

Генеральный
директор
ООО «Кулинар»



Козырева Р.А.

ПРИМЕРНОЕ 10 ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МОУ
«ГИМНАЗИЯ №1» Г.БАЛАШОВА ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ ДЕНЬГИ НА 2023Г

1 ДЕНЬ

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
7-60	Икра кабачковая (термическая обработка)	1/30	0,3	1,57	1,57	27,0	
16-99	Борщ	1/240	1,92	4,99	108,57	106,0	110
48-81	Плов из мяса птицы	1/200	11,9	7,1	32,2	290,0	492
4-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
7-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	выхо д	белк и	жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
13-20	Вафли весовые	1/50	2,55	13,9	31,35	259,0	
6-80	Кисель из концентрата	1/180	0,0	0,0	27,5	106,0	648

2 ДЕНЬ

ОБЕД

цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
5-40	Свекла отварная тертая с р/м	1/50	1,15	2,9	4,0	49,1	
11-58	Суп с макаронными изделиями	1/250	6,47	3,88	21,08	147,12	147
48-66	Биточки мясные с соусом	60/50	13,82	14,52	15,52	200,7	451,587
8-56	Бобовые отварные (горох) с с/м	1/100	8,83	9,83	20,8	163,33	138
4-00	Хлеб пшенич и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
6-80	Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118,0	648

ПОЛДНИК

цена	Наименование блюда	выхо д	белк и	жир ы	Углево ды	Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
16-00	Пирожок с повидлом	1/60	31.1	12.6	33.8	262.2	
4-00	Чай с сахаром	1/20 0	0	0	15.0	58,0	685

3 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
15-90	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,84	3,9	9,2	80,1	124
44-36	Тефтели с соусом томатным	1/110	8,09	9,9	9,8	160,6	593, 462
13-14	Макаронные изделия отварные с/м	1/170	6,66	11,93	44,72	319,73	332
4-00	Хлеб пшенич и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
7-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0.0	31,4	124,0	639

ПОЛДНИК

цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
16-00	Вафля «Твист»	1 шт	0.4	3.2	15.4	92	
4-00	Чай с сахаром	1/200	0	0	15.0	58,0	685

4 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
5-94	Свекла отварная тертая с р/м	1/55	1,26	3,19	4,4	54,08	
13-02	Суп картофельный с крупой	1/200	2,0	2,4	14,6	90,4	138
36-69	Тефтели рыбные с соусом	60/50	8,8	7,09	9,27	139,2	394 587
17-75	Пюре картофельное	1/110	2,34	4,13	16,5	124,67	520
4-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
7-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептур ы
13-00	Печенье	1/50	3,73	0,73	32,75	232,54	
7-00	Чай с лимоном	7/15/ 200	0.3	0	15.2	60	686

5 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
12-62	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,2	5,56	22,3	166,8	139
61-58	Рагу из мяса птицы	1/200	12,0	11,2	19,33	232,0	489
4-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
6-80	Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118,0	648

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
16-00	Ватрушка с повидлом	1/60	2,76	2,59	20,74	133,43	
4-00	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685

6 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
7-60	Икра кабачковая (термическая обработка)	1/30	0,3	1,57	1,57	27,0	
15-62	Суп картофельный с крупой	1/240	2,88	2,88	17,52	108,48	138
9-75	Каша пшеничная с сливочным маслом	1/150	6.75	22.8	35.7	310.5	Т№4
40-43	Котлета из мяса птицы с соусом	60/40	20.8	19.2	14.1	426.2	498 587
4-00	Хлеб пшенич и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
7-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0.0	31,4	124,0	639

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
16-00	Пряник	1/60	2.88	1.68	46.6	201	
4-00	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,5	52,2	685

7 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
16-28	Суп картофельный с крупой	1/250	2,6	5,3	14,3	116,0	138
57-12	Плов из мяса	1/180	19.36	11	35.8	332	443
4-00	Хлеб пшенич и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
7-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	686

ПОЛДНИК

цена	Наименование блюда	выхо д	белки	жиры	Углево ды	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
16-00	Шок батончик	1 /40	1	9.2	26.4	192	
4-00	Чай с сахаром	1/18 0	0	0	13,5	52,2	685

8 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
5-90	Овощи свежие (термическая обработка)	1/30	0,44	0,08	1,14	7,0	
12-62	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,2	5,56	22,3	166,8	139
40-90	Биточки из говядины с соусом	50/50	16.4	15.4	17.2	279.1	451. 587
14-08	Каша гречневая рассыпчатая с с)м	1/100	5.8	5.2	28.4	186	Т№4 508
4-00	Хлеб пшенич и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
7-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0.0	31,4	124,0	639

ПОЛДНИК

цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
13-20	Вафли весовые	1/50	2,55	13,9	31,35	259,0	
6-80	Кисель из концентрата	1/180	0,0	0,0	27,5	106,0	648

9 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
5-40	Свекла отварная тертая с р/м	1/50	1,15	2,9	4,0	49,1	
15-90	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,0	4,25	10,0	88,0	124
41-28	Птица тушенная в соусе	30/50	5,0	1,0	6,0	62,0	488
10-82	Макароны отварные с сливочным маслом	1/140	5,4	9,8	36,8	263,0	332
4-00	Хлеб пшенич и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
7-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
16-00	Рогалик с повидлом	1/60	31,1	12,6	33,8	262,2	
4-00	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685

10 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
13-87	Суп рассольник По-ленинградски	1/200	2,4	3,6	16,08	108,08	132
60-33	Жаркое по- домашнему	1/200	17,7	9,7	21,6	249,7	436
4-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
6-80	Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	30,6	118,0	648

ПОЛДНИК

цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
16-00	Плюшка с сахаром	1/60	3,63	4,48	22,2	158,2	
4-00	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685