

"Согласовано"

Директор МОУ "Гимназия №1" г. Балашова
Саратовской области

А.С. Дьячин

"02" июня 2025 г

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

А.М. Поляков

"02" июня 2025 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛ БАЛАШОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2025 г.

1 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Каша молочная "Дружба" с с/м	1/185	5,35	9,84	29,49	227,8	175	27,00
Булочка домашняя	1/50	0,57	5,88	5,58	77,5	452	20,00
Сыр порционный в/сорт	1/15	3,48	4,43	0	54	97	25,00
Масло сливочное	1/10	0,08	7,25	0,13	65,8	14	15,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	5,00
Фрукты не менее 100 г	1/100	0,52	0,52	10,9	55		32,00
ИТОГО:	560	10,53	27,92	55,57	520,1		124,00

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Свекла тертая отварная с растительным маслом	1/60	0,84	3,48	4,96	55,32	52	11,00
Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	4,39	7,44	9,79	123,3	88	22,60
Фрикадельки мясные с соусом (70/35)	1/105	10,32	12,84	11,5	206,16	280/366	63,90
Макаронные изделия отварные с с/м	1/150	5,46	5,79	30,46	195,71	203	8,50
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4,67	1,59	20,92	123,5		5,00
Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	10,00
ИТОГО:	765	26,34	31,17	109,63	836,79		121,00
ВСЕГО за день	1325	36,87	59,09	165,2	1356,89		245,00

2 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Каша молочная манная с с/м и сахаром	1/110	3,1	5,36	21,18	145,2	181	15,10
Сырники из творога с молочным соусом (75/40)	1/115	14,92	12,71	14,36	231,1	219/327	52,70
Кисель из концентрата	1/200	0	0	30,55	118	350	11,20
Фрукты не менее 100 г	1/100	0,52	0,52	10,9	55		32,00
ИТОГО:	505	18,54	18,59	76,99	549,3		111,00

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Икра кабачковая	1/60	0,6	4,2	2,5	58,2		12,40
Суп картофельный с крупой (гречка) и мясом птицы	1/200	5,71	5,25	10,72	107,39	101	21,90
Тефтели рыбные в соусе (80/50)	1/130	10,74	10,47	15,29	198,25	239/331	46,00
Пюре картофельное	1/150	3,09	12,4	18,95	172,57	128	18,70
Булочка домашняя	1/50	0,57	5,88	5,58	77,5	452	20,00
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4,67	1,59	20,92	123,5		5,00
Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	10,00
ИТОГО:	840	26,04	39,82	105,96	870,21		134,00
ВСЕГО за день	1345	44,58	58,41	182,95	1419,51		245,00

3 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Макаронные изделия с сыром (100/30)	1/130	10,78	12,9	21,32	245	204	40,00
Йогурт	1/100	2,1	4	16	140		25,00
Кофейн напиток с молоком	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	19,00
Фрукты не менее 100 г	1/100	0,52	0,52	10,9	55		32,00
ИТОГО:	530	16,57	20,1	64,17	540,6		116,00

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность	№ Рецептуры	Цена
Свекла тертая отварная с растительным маслом	1/60	0,84	3,48	4,96	55,32	52	11,00
Суп картофель с бобовыми и мясом птицы	1/200	8,31	6,87	14	153,64	102	22,50
Гуляш из птицы с соусом (65/35)	1/100	14,55	18,09	2,89	221	260	69,50
Каша гречневая	1/150	8,3	8,95	48,55	262,5	171	15,00
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4,67	1,59	20,92	123,5		5,00
Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,00
ИТОГО:	760	36,8	39	106,52	877,96		129,00
ВСЕГО за день	1290	53,37	59,1	170,69	1418,56		245,00

4 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность	№ Рецептуры	Цена
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	209	18,00
Каша молочная пшеничная с с/м и сахаром	1/210	8,6	7,44	54,24	319	173	15,90
Масло сливочное	1/10	0,08	7,25	0,13	65,8	14	15,00
Булочка домашняя	1/30	0,34	3,53	3,35	46,5	452	12,00
Сыр порционный в/сорт	1/15	3,48	4,43	0	54	97	25,00
Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,00
ИТОГО:	504	17,71	27,27	73,2	610,3		91,90

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность	№ Рецептуры	Цена
Салат из белокачанной капусты	1/60	0,79	1,94	3,88	36,24	45	15,00
Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	1/200	6,15	5,03	13,37	124,59	103	21,20
Биточки рубленые из говядины с соусом (65/35)	1/100	9,78	25,46	16	286,32	269/366	59,90
Рис отварной с с/м	1/150	3,53	10,3	49,74	246,86	304	15,00
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4,67	1,59	20,92	123,5		5,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	5,00
Фрукты не менее 100 г	1/100	0,52	0,52	10,9	55		32,00
ИТОГО:	860	25,97	44,84	124,28	912,51		153,10
ВСЕГО за день	1364	43,68	72,11	197,48	1522,81		245,00

5 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Каша молочная гречневая с с/м и сахаром	1/110	3	5,43	26,47	167	173	17,50
Оладьи со сгущенным молоком (75/25)	1/100	8,02	4,31	46,84	237,39	400	45,50
Фрукты не менее 100 г	1/100	0,52	0,52	10,9	55		32,00
Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,00
ИТОГО:	510	11,67	10,28	99,41	521,39		101,00

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Овощи свежие	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	16,00
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	1/203	3,36	5,59	6,85	96,56	82	25,40
Котлеты рубленые из птицы (70/35)	1/105	12,48	7,67	12,28	171,8	294	53,90
Каша пшеничная с с/м	1/155	6,26	10,04	38,23	268,28	302	12,00
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4	1	24	133		5,00
Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96		31,70
ИТОГО:	768	26,76	24,42	107,64	778,84		144,00
ВСЕГО за день	1278	38,43	34,7	207,05	1300,23		245,00

6 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Каша молочная "Дружба" с с/м и сахаром	1/150	4,17	8,04	29,63	204,54	175	21,90
Булочка домашняя	1/30	0,34	3,53	3,35	46,5	452	12,00
Сыр порционный в/сорт	1/15	3,48	4,43	0	54	97	25,00
Масло сливочное	1/10	0,08	7,25	0,13	65,8	14	15,00
Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	12,80
Фрукты не менее 100 г	1/110	0,57	0,57	11,99	60,5		32,00
ИТОГО:	615	12,72	27,36	62,68	549,94		118,70

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Икра кабачковая	1/60	0,6	4,2	2,5	58,2		12,40
Суп картофельный с крупой (гречка) и мясом птицы	1/200	5,71	5,25	10,72	107,39	101	21,90
Тефтели из говядины с соусом (70/35)	1/105	5,07	6,4	8,71	107,04	279	59,50
Пюре из бобовых (горох)	1/165	14,28	7,18	36,69	267,14	199	17,50
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4,67	1,59	20,92	123,5		5,00
Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	10,00
ИТОГО:	780	30,99	24,65	111,54	796,07		126,30
ВСЕГО за день	1395	43,71	52,01	174,22	1346,01		245,00

7 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Запеканка из творога с молочным соусом (70/20)	1/90	13,15	9,95	25,2	243	489	30,20
Каша молочная рисовая с с/м и сахаром	1/100	2,73	4,93	24,06	151,82	174	13,10
Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,00
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	1/60	3,5	3,75	36,27	187	406	21,80
Фрукты не менее 100 г	1/100	0,52	0,52	10,9	55		32,00
ИТОГО:	550	20,03	19,17	111,63	698,82		103,10

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Свекла тертая отварная с растительным маслом	1/60	0,84	3,48	4,96	55,32	52	11,00
Суп картофельный с крупой (пшено) и мясом птицы	1/215	6,14	5,64	11,52	115,44	101	18,50
Котлета рыбная с соусом сметанно-томатным (70/50)	1/120	6,9	7,4	11,92	141,55	234,331	37,00
Пюре картофельное	1/150	3,09	12,4	18,95	172,57	128	18,70
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4,67	1,59	20,92	123,5		5,00
Булочка домашняя	1/50	0,57	5,88	5,58	77,5	452	20,00
Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96		31,70
ИТОГО:	845	22,21	36,39	97,85	781,88		141,90
ВСЕГО за день	1395	42,24	55,56	209,48	1480,7		245,00

8 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Птица отварная с соусом (60/35)	1/90	8,29	11,56	5,01	159,5	288	56,90
Макаронные изделия отварные с с/м	1/150	5,46	5,79	30,46	195,71	203	8,50
Фрукты не менее 100 г	1/100	0,52	0,52	10,9	55		32,00
Хлеб пшеничный	1/25	2	0,5	12	66,5		2,50
Кофейн напиток с молоком	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	19,00
ИТОГО:	565	19,44	21,05	74,32	577,31		118,90

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Икра кабачковая	1/60	0,6	4,2	2,5	58,2		12,40
Суп картофельный на м/к бульоне	1/200	2,43	2,4	13,5	94,7	97	21,20
Плов из говядины	1/240	26,39	27,02	41,63	515,2	265	82,50
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4,67	1,59	20,92	123,5		5,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	5,00
ИТОГО:	750	34,62	35,21	88,02	831,6		126,10
ВСЕГО за день	1315	54,06	56,26	162,34	1408,91		245,00

9 день
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Сыр порционный в/сорт	1/15	3,48	4,43	0	54	97	25,00
Булочка домашняя	1/50	0,57	5,88	5,58	77,5	452	20,00
Каша молочная геркулесовая с с/м и сахаром	1/150	6,21	8,29	34,47	237,4	173	7,10
Йогурт	1/100	2,1	4	16	140		25,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	5,00
ИТОГО:	515	12,89	22,6	65,52	548,9		82,10

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Овощи свежие	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	16,00
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	1/203	3,36	5,59	6,85	96,56	82	25,40
Гуляш из мяса птицы (35/50)	1/85	12,37	15,38	2,46	187,85	260	59,50
Каша гречневая	1/150	8,3	8,95	48,55	262,5	171	15,00
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4,67	1,59	20,92	123,5		5,00
Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	10,00
Фрукты не менее 100 г	1/100	0,52	0,52	10,9	55		32,00
ИТОГО:	848	30,54	32,18	123,96	871,41		162,90
ВСЕГО за день	1363	43,43	54,78	189,48	1420,31		245,00

10 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Каша молочная манная с с/м и сахаром	1/165	4,63	6,27	32,24	204,33	181	22,60
Сырники из творога с молочным соусом (75/40)	1/115	14,92	12,71	14,36	231,1	219/327	52,70
Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,00
Батончик "Бон тайм"	1/20	0,4	3,2	15,4	92		31,00
ИТОГО:	500	20,08	22,2	77,2	589,43		112,30

Обед

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецептуры	Цена
Овощи свежие	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	16,00
Суп картоф с бобовыми и мясом птицы	1/200	8,31	6,87	14	153,64	102	22,50
Котлеты рубленые из птицы (70/35)	1/105	12,48	7,67	12,28	171,8	294	53,90
Макаронные изделия отварные с с/м	1/150	5,46	5,79	30,46	195,71	203	8,50
Хлеб пшеничный и ржаной (25/25)	1/50	4,67	1,59	20,92	123,5		5,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	5,00
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	1/60	3,5	3,75	36,27	187	406	21,80
ИТОГО:	825	35,61	25,79	125,68	884,85		132,70
ВСЕГО за день	1325	55,69	47,99	202,88	1474,28		245,00
Завтрак в среднем за 10 дней	535	16,02	21,65	76,07	571		
Обед в среднем за 10 дней	804	29,59	33,35	110,11	844		