

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Гимназия №1 г. Балашова

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

Саратовской области»

А.С. Дьячин

А.М. Поляков

«01» апреля 2025 года

«01» апреля 2025 года

Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашова

-для обучающихся 1-4 классов, получающих начальное общее образование;
 -для обучающихся 5-11 классов родители (законные представители) которых проживающие на территории Балашовского муниципального района призваны на военную службу по мобилизации либо заключили контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День1	Макароны с сыром	1/200	13,54	15,92	34,11	334,41	204	35,00
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,40	0,40	9,80	47,0	338	35,00
	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,60	382	15,00
	Итого за завтрак	500	18,02	19,86	61,49	500,01		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День2	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/150	4,34	7,98	23,91	184,7	175	17,00
	Запеканка из творога с сгущенном молоком	1/120	17,54	13,27	33,6	324	223	55,00
	Вафли сливочные	2/16	1,44	7,68	21,44	160		8,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	5,00
	Итого за завтрак	502	23,85	28,93	88,42	708,7		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День3	Свекла тертая отварная	1/45	0,63	2,5	3,72	41,76	52	10,00
	Жаркое по-домашнему	1/200	18,51	20,67	18,95	337,14	259	50,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		5,00
	Булочка Веснушка	1/30	2,34	3,24	16,28	83,4	429	15,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	5,00
	Итого за завтрак	500	24,68	27,58	59,34	570,8		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Весблюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	10/200	8,64	11,6	44,32	312	173	26,00
	Сыр порционный твердых сортов 45% жирности	1/20	4,64	5,9	0,0	72	15	19,00
	Булочка Дорожная	1/70	4,75	9,77	29,5	224,7	425	30,00
	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62,0	377	10,00
	Итого за завтрак	500	18,16	27,29	89,02	670,7		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Весблюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя1 День5	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/40	0,4	0,05	0,85	5,0	71	7,00
	Плов из птицы	1/235	19,91	12,3	42,0	358,8	291	68,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		5,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	5,00
	Итого за завтрак	500	23,51	13,52	63,24	472,3		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Весблюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/200	5,7	10,3	40,9	280,0	174	25,00

	Оладьи с сгущенным молоком	1/120	9,15	8,81	51,23	320,47	400	50,00
	Чай с лимоном	1/180	0,12	0,02	13,7	55,8	377	10,00
	Итого за завтрак	500	14,97	19,13	105,83	656,27		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День2	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/35	0,39	0,07	1,33	7,7	71	7,00
	Тефтели с соусом томатным	1/100	7,56	5,47	9,15	116,4	279	53,00
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/140	5,09	5,4	28,43	182,67	203	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		5,00
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,0	132,8	349	10,00
	Итого за завтрак	500	16,37	12,14	81,83	508,07		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День3	Свекла тертая отварная	1/50	0,7	3,0	4,13	46,1	52	10,00
	Котлеты рыбные	1/60	5,81	4,4	7,47	90,0	234	30,00
	Пюре картофельное	1/140	2,89	8,55	16,79	161,0	128	20,00
	Хлеб ржаной, пшеничный в/с	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		10,00
	Компот из свежих плодов (яблоко)	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	15,00
	Итого за завтрак	500	14,23	17,7	77,19	535,2		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/190	6,49	11,13	40,62	280,7	173	27,00
	Вафли весовые	1/30	3,0	4,1	18,0	118,0		8,00

	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	386	35,00
	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74	382	15,00
	Итого за завтрак	500	13,56	18,82	84,24	552,44		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 2 День 5	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/100	9,3	9,38	12,64	171	294	55,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5%	1/150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	15,00
	Хлеб ржаной, пшеничный в/с	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		10,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	5,00
	Итого за завтрак	500	22,80	19,92	80,40	597,00		85,00

При приготовлении блюд используется соль йодированная