

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



СОГЛАСОВАНО:
Председатель
Совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Поляков А.М.
А.М. Поляков



Примерное десятидневное меню за родительские деньги на 2024 г

1 ДЕНЬ (понедельник)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
10,00	Икра кабачковая	1/30	0,6	2,67	4,2	58,2	
15,50	Борщ из свежей капусты	1/240	2,72	4,96	10,49	105,6	82
61,00	Плов из мяса птицы	1/200	16,91	10,47	35,74	304,68	291
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
4,50	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376
100,00	Итого:	720	25,43	24,36	80,82	631,98	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
8,00	Вафли весовые	2/16	1,44	7,68	21,44	160	
17,00	Кисель из концентрата	1/200	0	0	30,6	118	350
25,00	Итого:	232	26,87	32,04	132,86	909,98	

2 ДЕНЬ (вторник)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
10,00	Свекла отварная тертая с р/м	1/50	0,77	4,15	4,54	50,71	52
12,00	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/200	2,37	2,36	9,7	73,6	101
40,80	Тефтели рыбные с соусом	60/50	10,51	10,12	23,82	188,11	239,366
19,50	Пюре картофельное	1/110	2,27	6,72	13,19	126,55	128
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
8,70	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,6	60	377
100,00	Итого:	720	20,79	29,61	87,77	622,47	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
15,61	Булочка в ассортименте	1/70	3,73	0,73	32,75	232,54	
9,39	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349
25,00	Итого:	270	25,38	30,37	168,12	1047,81	

3 ДЕНЬ (среда)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
8,00	Салат из моркови	1/50	0,62	0,05	5,74	40,85	62
12,50	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,5	103
56,00	Биточки мясные с соусом	60/50	9,19	16,09	11,41	228,73	269,366
10,00	Бобовые отварные (горох) с с/м	1/100	8,65	4,35	22,23	161,9	199
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
4,50	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376
100,00	Итого:	760	27,35	29,84	87,23	719,48	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
15,61	Булочка в ассортименте	1/60	3,73	0,73	32,75	232,54	
9,39	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349
25,00	Итого:	260	4,39	0,76	64,75	365,34	

4 ДЕНЬ (четверг)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
7,00	Салат из свежей капусты	1/50	0,66	1,62	3,23	30,2	45
14,50	Суп картофельный с крупой (рис)	1/240	2,85	2,84	11,63	88,32	101
9,00	Каша пшеничная с с/м	1/150	6,41	7,51	37,56	243,75	171
56,00	Котлета из мяса птицы с соусом	60/40	10,05	13,77	13,25	202,87	294,366
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
4,50	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376
100,00	Итого:	790	25,17	32	96,06	728,64	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
16,30	Пряник	1/60	2,88	1,68	46,6	201	
8,70	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,6	60	377
25,00	Итого:	260	3,08	1,68	62,2	261	

5 ДЕНЬ (пятница)**ОБЕД**

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
14,50	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,76	5,2	7,9	96	88
56,00	Тефтели с соусом томатным	1/110	8,22	11,7	10,39	181,81	278,331
16,00	Макаронные изделия отварные с с/м	1/150	6,19	6,56	34,52	221,8	203
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
4,50	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376
100,00	Итого:	760	22,37	29,72	83,2	663,11	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
8,00	Вафли весовые	2/16	1,44	7,68	21,44	160	
17,00	Кисель из концентрата	1/200	0	0	30,6	118	350
25,00	Итого:	232	1,44	7,68	52,04	278	

6 ДЕНЬ (понедельник)**ОБЕД**

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
15,30	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,49	5,52	23,23	154,5	102
67,00	Рагу из мяса птицы	1/200	15,08	13,58	17,37	272,42	289
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
8,70	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,6	60	377
100,00	Итого:	700	26,44	25,36	77,12	610,42	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
20,50	Ватрушка с повидлом	1/70	3,72	2,48	36,77	185	410
4,50	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376
25,00	Итого:	270	4,25	2,48	46,24	225	

7 ДЕНЬ (вторник)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
12,00	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	2,97	2,96	12,11	92	101
70,30	Плов из мяса	1/180	19,79	20,26	31,22	386,4	265
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
8,70	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,6	60	377
100,00	Итого:	680	27,63	29,48	79,85	661,9	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
16,50	Вафли весовые	2/16	1,44	7,68	21,44	160	
8,50	Кисель из концентрата	1/200	0	0	30,6	118	350
25,00	Итого:	232	1,44	7,68	52,04	278	

8 ДЕНЬ (среда)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
10,00	Свекла отварная тертая с р/м	1/50	0,7	3	4,13	46,1	52
14,50	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,76	5,2	7,9	96	88
47,00	Птица тушеная в соусе	30/50	9,32	9,32	2,81	132,8	290/331
15,00	Макаронные отварные с сливочным маслом	1/140	5,1	5,4	28,43	182,66	203
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
4,50	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376
100,00	Итого:	770	23,08	29,18	73,66	621,06	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
15,61	Булочка в ассортименте	1/60	3,73	0,73	32,75	232,54	
9,39	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349
25,00	Итого:	260	27,47	29,94	138,41	986,4	

9 ДЕНЬ (четверг)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
12,50	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,5	103
69,11	Жаркое по-домашнему	1/220	18,51	20,67	18,95	337,14	259
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
9,39	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349
100,00	Итого:	720	27,53	30,05	89,33	717,94	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
20,50	Печенье Чокопай	1/30	1,35	4,8	19,2	123	
4,50	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376
25,00	Итого:	230	0	0	0	0	

10 ДЕНЬ (пятница)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
7,00	Салат из свежей капусты	1/50	0,66	1,62	3,23	30,2	45
15,30	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,49	5,52	23,23	154,5	102
10,00	Каша гречневая рассыпчатая с с/м	1/100	5,53	5,97	24,91	175	171
49,31	Биточки из говядины с соусом	50/50	7,75	13,66	10,11	195,75	269,366
9,00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,5	
9,39	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349
100,00	Итого:	750	25,76	33,06	114,4	811,75	

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
15,61	Булочка в ассортименте	1/60	3,73	0,73	32,75	232,54	
9,39	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349
25,00	Итого:	260	0	0	0	0	