

СОГЛАСОВАНО:

Директор

/М.И. Туровская/

СОГЛАСОВАНО :

Председатель  
совета родителей

/Е.Ю. Сидорина/

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КУЛИНАР"

КОЗЫРЕВА Р.А.

**Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашиха**

**5 - 11 класс на сентябрь- декабрь 2023 года**

**1 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Овощи свежие (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 с/м	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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>16,23</b>	<b>17,08</b>	<b>73,32</b>	<b>525,8</b>		<b>85-00</b>

**ИТОГО:85-00**

**2 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Каша молочная "Дружба" с с/м	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	43-76
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	5-00
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>18,98</b>	<b>19,38</b>	<b>83,75</b>	<b>579,3</b>		<b>85-00</b>

**ИТОГО: 85-00**

### 3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Овощи свежие (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	60-47
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	5-00
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>18,64</b>	<b>16,98</b>	<b>74,43</b>	<b>521,6</b>		<b>85-00</b>

ИТОГО: 85-00

### 4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Каша молочная пшеничная с с/м	1/150	6,1	7,0	16,7	160,9	Таб №4	34-80
Фрукты сезонные не менее 130 г	1/140	1,9	0,52	19,5	83,2		28-00
Батон сдобный	1/30	3,25	4,5	16,82	116,0	766	6-00
Какао с молоком	1/180	4,4	4,5	29,2	171,0	693	16-20
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>15,65</b>	<b>16,52</b>	<b>82,22</b>	<b>531,1</b>		<b>85-00</b>

ИТОГО: 85-00

### 5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Икра кабачковая (термическая обработка)	1/40	0,4	2,1	2,8	36,0		10-08
Плов из мяса птицы	1/200	14,0	14,0	27,2	298,0	492	57-42
Хлеб пшенич в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-00
Печенье	1/35	2,25	2,5	21,1	125,95		10-50

Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	5-00
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>18,65</b>	<b>19,1</b>	<b>78,1</b>	<b>584,4</b>		<b>85-00</b>

ИТОГО:85-00

**6 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Каша молочная "Янтарная" (пшеничная с яблоком) с с/м	1/155	6,0	6,75	20,0	173,0	305	38-20
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337	12-00
Оладьи с джемом	1/105	7,66	7,35	48,0	288,0	733	27-80
Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	686	7-00
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>18,76</b>	<b>18,7</b>	<b>83,5</b>	<b>584,0</b>		<b>85-00</b>

ИТОГО:85-00

**7 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	9,87	12,7	31,0	271,0	333	39-10
Фрукты сезонные не менее 100г	1/110	0,52	0,52	12,0	61,1		22-40
печенье	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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>16,59</b>	<b>19,3</b>	<b>84,0</b>	<b>582,16</b>		<b>85-00</b>

ИТОГО:85-00

**8 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Свекла тертая отварная с р/м	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	1/200	0	0	11,0	44,0		16-70
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>17,35</b>	<b>17,01</b>	<b>81,12</b>	<b>585,6</b>		<b>85-00</b>

**ИТОГО:85-00**

**9день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	ЕРЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Каша молочная рисовая с с/м	1/200	5,2	6,0	30,8	198,0	T№4	28-00
пирожок с повидлом	1/100	4,3	6,3	33,0	231,0		26-00
Йогурт питьевой	1/200	6,0	5,0	20,0	155,0		31-00
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>17,3</b>	<b>83,8</b>	<b>584,0</b>		<b>85-00</b>

**ИТОГО: 85-00**

**10день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	ЕРЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Овощи свежие (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	45-34
Каша гречневая с с/м	1/120	3,6	5,4	18,0	137,0	508, T№4	16-93
Хлеб пшенич в/с , ржан - пшенич	1/50	4	1	24,0	133,0		4-00
Кисель из концентрата	1/200	0	0	30,6	118,0	648	6-80
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>18,82</b>	<b>18,96</b>	<b>82,28</b>	<b>555,0</b>		<b>85-00</b>

**ИТОГО:85-00**