

СОГЛАСОВАННО:

Директор

*[Handwritten signature]*

СОГЛАСОВАННО :

Председатель

совета родителей

*[Handwritten signature]*

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КУЛИНАР"  
КОЗЫРЕВА Р.А.



ПРИМЕРНОЕ 10ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МОУ СОШ №12  
Г.БАЛАШОВА обеды ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА НА 2023-2024г

1 день

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Борщ с капустой и картофель	1/250	2	5.2	13.1	106	110
Биточки из говядина с соусом	50/35	12.2	11.4	12.8	206	451.587
Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	1/120	6,7	11,8	33,0	272,8	Таб №4
Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4	1	24	133	
Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	31.4	124	639

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

2 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Свекла отвар с раст маслом	1/55	0.7	3.96	4.6	58.3	-
Суп картоф с бобовыми (горох)	1/250	6.18	5.56	22.3	166.9	139
Котлеты из филе птицы с соусом	60/50	18	16.5	12.4	220	498
Рис отварной рассып с маслом сливоч	1/150	4.0	5.9	37.0	171.6	511
Хлеб пшенич и ржаной	1/50	4	1	24	133	

Кисель из концентрата	1/200	0	0	30.6	118	648
-----------------------	-------	---	---	------	-----	-----

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

### 3 ДЕНЬ

#### ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Суп картофель с крупой(рис)	1/250	2.6	5.3	14.3	116	138
Фрикадельки мясные с соусом	1/90	11.9	11.7	12	204	469
Макароны из отвар с маслом сливочным	5/180	6.1	20.0	41.0	378.9	332
Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4	1	24	133	
Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	31.4	124	639

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

### 4 ДЕНЬ

#### ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Овощи свеж	1/80	0.80	0	3.8	18.4	
Суп картофель с крупой(пшено)	1/250	2.6	5.3	14.3	116	138
Рагу из филе птицы	30/130	9.9	9.2	16	230	489
Хлеб пшеничный ржаной	1/50	4	1	24	133	
Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	31.4	124	639

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

**5 ДЕНЬ****ОБЕД**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Суп картофель с макар изд	1/250	2.7	2.9	9.9	77.0	147
Котлета рыбная	1/70	9.8	6.3	8.9	134.4	394
Пюре картофельное	1/200	4.2	9.0	29.2	218	520
Хлеб пшеничный ржаной	1/50	4	1	24	133	
Чай с сахаром	15/200	0	0	15	58	685

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

**6 ДЕНЬ****ОБЕД**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Овощи свеж	1/40	0.4	0	1.7	9.2	-
Рассольник ленинградский	1/250	3	4.5	20.1	135	132
Биточки из говядина	1/55	5,8	5,9	6,5	99.0	451
Бобовые отвар с маслом сливоч	5/130	11,4	12,7	26,9	212,2	330
Хлеб пшеничный ржаной	1/50	4	1	24	133	
Чай с сахаром	15/200	0	0	15	58	685

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

**7 ДЕНЬ****ОБЕД**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
--------------------	-------	-------	------	--------------	--------	----------------

**5 ДЕНЬ****ОБЕД**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Суп картофель с макар изд	1/250	2.7	2.9	9.9	77.0	147
Котлета рыбная	1/70	9.8	6.3	8.9	134.4	394
Пюре картофельное	1/200	4.2	9.0	29.2	218	520
Хлеб пшеничный ржаной	1/50	4	1	24	133	
Чай с сахаром	15/200	0	0	15	58	685

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

**6 ДЕНЬ****ОБЕД**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Овощи свеж	1/40	0.4	0	1.7	9.2	-
Рассольник ленинградский	1/250	3	4.5	20.1	135	132
Биточки из говядина	1/55	5,8	5,9	6,5	99.0	451
Бобовые отвар с маслом сливоч	5/130	11,4	12,7	26,9	212,2	330
Хлеб пшеничный ржаной	1/50	4	1	24	133	
Чай с сахаром	15/200	0	0	15	58	685

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

**7 ДЕНЬ****ОБЕД**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
--------------------	-------	-------	------	--------------	--------	----------------

Щи из свежей капусты и картофель	1/250	2.0	4.3	10	88	124
Птица тушенная в соусе с овощами	30/50	9.75	8	2.2	119.8	488
Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	5/145	8.1	14.2	39.8	329.2	508
Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4	1	24	133	
Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	31.4	124	639

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

**8 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Суп картофель с крупой(гречнев)	1/250	2.6	5.3	14.3	116	138
Филе минтая тушенное с овощами	50/30	10.4	6.5	4.5	119.2	374
Рис отвар с маслом сливоч	5/100	2.5	4.1	25.7	152	511
Хлеб пшеничный ржаной	1/50	4	1	24	133	
Чай с сахаром	15/200	0	0	15	58	685

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00

**9 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	(ккал)	№ рецептуры
Икра кабачковая	1/40	0.64	2,5	2,9	36,3	
Суп картофель с бобовыми (горох)	1/250	6.18	5.56	22.3	166.9	139
Плов из мяса	1/135	16.3	9.3	30.2	280	443
Хлеб пшеничный ржаной	1/50	4	1	24	133	
Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0	31.4	124	639

СТОИМОСТЬ ОБЕДА

**10 ДЕНЬ****ОБЕД**

<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>Углево ды</b>	<b>(ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
Суп картофель с крупой	1/200	2.08	4,2	11,44	92,8	138
Макароны изд отвар с маслом сливоч	1/150	5.1	11.1	34.2	316	332
Шницель натуральный	1/50	9,75	16,7	5,1	210,5	450
Хлеб пшеничный ржаной	1/50	4	1	24	133	-
Чай с сахаром	15/200	0	0	15	58	685

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 85-00