

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО "КУЛИНАР"  
КОЗЫРЕВА Р.А.



СОГЛАСОВАНО;

Директор МОУ СОШ №12

М.И. Туровская

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

**5-11 класс**

ПРИЕМ ПИЩИ ЗАВТРАК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День1	Салат из свежей капусты	1/40	0,6	2,08	3,5	35,2	53	4-51
	Тефтели в соусе томатном	1/125	9,0	9,3	10,6	190,0	593, 462	61-19
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочном 72,5%	1/110	4,7	7,0	29,6	202,0	332	10-30
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-00
	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	15,2	60	686	7-00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>18,88</b>	<b>70,9</b>	<b>553,7</b>		

**Завтрак-2**

	Фрукты сезонные не менее 180г	1/200	1,04	1,04	21,8	110,0		30-00
--	-------------------------------	-------	------	------	------	-------	--	-------

**Итого стоимость:115-00**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 72,5%	1/150	4,9	6,9	27,7	155,0	Т№4	23-74
	Запеканка из творога с молочным соусом	1/120	12,1	10,00	16,25	175,0	366, 596	47-76
	Вафля сливочные	1/30	1,44	2,6	18,8	152,25		9-50

	Чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58,0	685	4-00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,44</b>	<b>19,5</b>	<b>77,75</b>	<b>540,5</b>		

**Завтрак-2**

	Сок «фруктовый» Тетра пак	1/200			21.6	86.0	-----	30-00
--	------------------------------	-------	--	--	------	------	-------	-------

**Итого стоимость:115-00**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День3	Свекла тертая отварная	1/45	1,0	2,7	3,4	44,0	отраб	5-00
	Жаркое по-домашнему	1/200	13,8	11,8	24,6	250,0	436	65-00
	Хлеб пшенич в/с ,	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-00
	Печенье «сахарное»	1/30	1,65	2.5	20,2	117,6		9-00
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,45</b>	<b>17,5</b>	<b>75,2</b>	<b>536,1</b>		

**Завтрак-2**

	Сок «фруктовый» Тетра пак	1/200			21.6	86.0	-----	30-00
--	------------------------------	-------	--	--	------	------	-------	-------

**Итого стоимость:115-00**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День4	Каша молочная пшеничная с маслом сливоч 72,5%	1/200	7,0	7,0	21,7	176,1	Таб №4	41-40
	Сыр порционный «гауда»	1/20	4,0	4,0	6,4	80	96	18-00
	Булочка дорожная	1/80	5,0	8,0	31,0	236,0	770	12-80
	Кисель с витаминами « Витошка »	1/200	0	0	24	95,0	648	12-80
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,00</b>	<b>19,00</b>	<b>83,1</b>	<b>587,1</b>		

**Завтрак-2**

	Фрукты сезонные не менее 180г	1/200	1.04	1,04	21,8	110,0		30-00
--	-------------------------------------	-------	------	------	------	-------	--	-------

**Итого стоимость:115-00**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День5	Плов из птицы	1/215	14,0	15,0	27.2	278,0	492	61-00
	Хлеб пшенич в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-00
	Пряник «сливочный»	1/60	2.88	2.88	28.3	184,5		18-00
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15.0	58,0	685	4-00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,88</b>	<b>18,38</b>	<b>82,5</b>	<b>587,0</b>		

**Завтрак-2**

	Сок «фруктовый» Тетра пак	1/200			21.6	86.0	-----	30-00
--	------------------------------	-------	--	--	------	------	-------	-------

**Итого стоимость:115-00**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 72,5%я	1/200	4,3	5,9	28,6	198,0	T№4	30-00
	Оладьи с джемом вишневым	1/120	7,66	8,35	37,0	246,0	733	27-10
	Йогурт питьевой со вкусом клубники	1/180	5.0	4.0	18.0	140,0	-	27-90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,96</b>	<b>18,25</b>	<b>83,6</b>	<b>584,0</b>		

**Завтрак-2**

	Сок «фруктовый» Тетра пак	1/200			21.6	86.0	-----	30-00
--	------------------------------	-------	--	--	------	------	-------	-------

**Итого стоимость:115-00**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День2	Макаронные изделия отварные с сыром	1/160	9,87	12,7	30,0	277,0	333	46-50
	Фрукты (яблоко)не более 100г	1/100	0,52	0,52	10,90	55,0		15-00

	Печенье «сахарное»	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>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,59</b>	<b>19,3</b>	<b>81,9</b>	<b>582,06</b>		

**Завтрак-2**

	Сок «фруктовый» Тетра пак	1/200			21.6	86.0	-----	30-00
--	---------------------------	-------	--	--	------	------	-------	-------

**Итого стоимость:115-00**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День3	Свекла тертая отварная	1/55	1,3	3,1	4,1	53,0	отраб	6-00
	Котлеты рыбные паровые	1/70	9,1	6,1	10,6	136,6	388	42-26
	Пюре картофельное	1/150	4,2	7,6	22,0	170,0	520	25-22
	Хлеб пшенич в/с	1/25	2	0.5	12,0	66,5		2-00
	Компот из свежих яблок	1/200	0.2		33.8	142	631	9-52
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,8</b>	<b>17,3</b>	<b>82,5</b>	<b>568,1</b>		

**Завтрак-2**

	Сок «фруктовый» Тетра пак	1/200			21.6	86.0	-----	30-00
--	---------------------------	-------	--	--	------	------	-------	-------

**Итого стоимость:115-00**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 72,5%	1/190	6,0	8,5	22,0	203,0	305	39-20
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337	12-80
	Сыр порционный «Гауда»	1/20	4,0	4,0	6,4	80	96	18-00
	Батон нарезной	1/50	2,6	1,7	27.1	130.5	773	8-00

	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	686	7-00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>71,0</b>	<b>536,5</b>		

**Завтрак-2**

	Фрукты сезонные не менее 180г	1/200	1,04	1,04	21,8	110,0		30-00
--	-------------------------------------	-------	------	------	------	-------	--	-------

**Итого стоимость:115-00**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ ОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧ КАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/100	11.1	10,0	9,0	170,8	498, 587	47-04
	Каша гречневая с маслом сливоч 72,5%	1/150	4.0	6.75	22,0	171,0	508, Т№4	21-16
	Хлеб пшенич в/с, ржан -пшенич	1/50	4	1	24,0	133,0		4-00
	Кисель с витаминами « Витошка »	1/200	0	0	24	95,0	648	12-80
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,1</b>	<b>17,75</b>	<b>79,00</b>	<b>569,8</b>		

**Завтрак-2**

	Сок «фруктовый» Тетра пак	1/200			21.6	86.0	-----	30-00
--	------------------------------	-------	--	--	------	------	-------	-------

**Итого стоимость:115-00**

**В приготовление блюд используется  
йодированная соль.**