

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «КУЛИНАР»

КОЗЫРЕВА Р.А.

СОГЛАСОВАНО;

ДИРЕКТОР МОУ СОШ №12

ТУРОВСКАЯ М.И.

Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашова

1-4 класс

Возрастная категория: 7-11 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День1	Макаронные изделия отварные с сыром	1/160	9,87	12,7	30,0	277,0	333	38-50
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,52	0,52	10,90	55,0		18-00
	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
	Итого за завтрак	500	16,59	19,3	81,9	582,06		

Итого стоимость: 80-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 72,5%	1/155	5,06	7,15	28,6	160,15	Т№4	23-24
	Запеканка из творога с молочным соусом	1/115	11,3	9,7	15,7	168,0	366, 596	43-76
	Вафля сливочные	1/30	1,44	2,6	18,8	152,25		9-00
	Чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58,0	685	4-00
	Итого за завтрак	500	17,8	19,45	78,1	538,4		

Итого стоимость: 80-00

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	64-00
	Хлеб пшенич в/с ,	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-00
	Булочка	1/30	1,9	3,0	14,0	88,5		5-00
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
	Итого за завтрак	500	18,7	18,00	69,0	507,0		

Итого стоимость:80-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День4	Каша молочная пшеничная с маслом сливоч 72,5%	10/195	7,5	7,3	21,7	176,1	Таб №4	40-60
	Сыр порционный «гауда»	1/15	3,0	3,0	5,0	60,0	96	17-10
	Булочка дорожная	1/80	5,4	8,0	31,0	236,0	770	15-00
	Кисель из концентрата	1/200	0	0	24	95,0	648	7-30
	Итого за завтрак	500	15,9	18,3	81,7	567,1		

Итого стоимость:80-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День5	Плов из птицы	1/230	14,6	16,0	29,0	297,0	492	61-00
	Хлеб пшенич в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-00
	Пряник «сливочный»	1/45	2.2	2.2	21,2	150,0		13-00
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15.0	58,0	685	4-00
	Итого за завтрак	500	18,8	18,7	77,2	571,5		

Итого стоимость:80-00

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	7,0	7,9	30,0	210,0	Т№4	39-90
	Оладьи с джемом вишневым	1/120	8,96	9,75	37,0	251,0	733	33-80
	Чай с лимоном	1/180	0,18	0,0	14,0	54,0	686	6-30
	Итого за завтрак	500	16,14	17,65	81,0	515,0		

Итого стоимость:80-00

ПРИЕМ ПИЩИ ЗАВТРАК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День2	Салат из свежей капусты	1/40	0.6	2.08	3.5	35.2	53	4-51
	Тефтели в соусе томатном	1/100	7,8	7,71	9,3	153,0	593, 462	57-69
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5%	1/135	5,2	7,29	31,0	210,6	332	11-80
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66.5		2-00
	Чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685	4-00
	Итого за завтрак	500	15,6	17,58	70,8	523,3		

Итого стоимость:80-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День3	Свекла тертая отварная	1/50	1,2	2,8	3,8	49,0	отраб	5-46
	Котлеты рыбные паровые	1/60	8,7	5,7	8,08	107,0	388	38-26
	Пюре картофельное	1/140	3,92	7,1	20,0	152,1	520	22-76

	Хлеб пшенич в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0		4-00
	Компот из свежих яблок	1/200	0.2	0,0	23.8	142	631	9-52
	Итого за завтрак	500	18,02	16,6	79,68	583,1		

Итого стоимость:80-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День4	Каша молочная пшениная с маслом сливочным 72,5%	10/195	7,5	7,8	24,0	203,0	305	43-90
	Сыр порционный «Гауда»	1/15	3,0	3,0	5,0	60	96	17-10
	Булочка дорожная	1/80	5,4	8,0	31,0	236,0	770	15-00
	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	685	4-00
	Итого за завтрак	500	16,10	18,8	75,0	557,0		

Итого стоимость:80-00

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	11.1	10,0	9,0	170,8	498, 587	49-84
	Каша гречневая с маслом сливоч 72,5%	1/150	4.0	6.75	22,0	171,0	508, Т№4	22-16
	Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	1/50	4	1	24,0	133,0		4-00
	Чай с сахаром	1/200	0,0	0	15,0	58,0	685	4-00
	Итого за завтрак	500	19,1	17,75	70,00	532,8		

Итого стоимость:80-00

В приготовление блюд используется йодированная соль.