

СОГЛАСОВАНО:

Директор *МАДУСОШИ №15*
Метершиян Г.И.
 Р.А.

СОГЛАСОВАНО :

Председатель
 совета родителей
Гай / *Палкина*

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО "КУЛИНАР"
 КОЗЫРЕВА

Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашиха

1 -4 класс на март -май 2023 год

1 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Овощи свежие	1/40	0,44	0,08	1,52	9,2		12-90
Тефтели с соусом томатным	1/110	8,09	9,9	9,8	160,6	593, 462	48-82
Макаронные изделия отварн с с/м	1/100	3,4	6,1	22,8	163.0	332	7-28
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
Всего	500	16,23	17,08	73,32	525,8		

ИТОГО:80-00

2 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Каша молочная "Дружба" с с/м	1/120	4,0	5,5	22,2	124,0	Т№4	25-00
Запеканка из творога с молочным соусом	1/120	12,1	11,00	16,25	175,0	366, 596	42-45
Пряник "Сливочный"	1/60	2,88	2,88	30,3	184,5		8-55
Чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	500	18,98	19,38	83,75	541,5		

ИТОГО: 80-00

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Огурец соленый	1/40	0,68	0,04	0,68	5,2		7-26
Жаркое по-домашнему	1/200	13,8	11,8	24,6	250,0	436	60-74
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	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	6-00
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	500	18,88	16,94	73,59	517,6		

ИТОГО: 80-00

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Каша молочная пшеничная с с/м	1/125	6,1	7,0	16,7	160,9	Таб №4	27-95
Фрукты сезонные не менее 150 г	1/165	1,9	0,52	19,5	83,2		27-75
Булочка домашняя	1/30	3,25	4,5	16,82	116,0	769	6-00
Какао с молоком	1/180	4,4	4,5	29,2	171,0	693	18-30
Всего	500	15,65	16,52	82,22	531,1		

ИТОГО: 80-00

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Икра кабачковая	1/40	0,4	2,1	2,8	36,0		8-70
Плов из мяса птицы	1/200	14,0	14,0	27,2	300,0	492	57-50
Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-00
Печенье	1/35	2,25	2,5	21,1	125,95		7-80
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	4-00
Всего	500	18,65	19,1	78,1	586,4		

ИТОГО:80-00

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Каша молочная "Янтарная" (пшенная с яблоком) с с/м	1/155	6,0	6,75	20,0	173,0	305	35-60
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	337	12-50
Оладьи с джемом	1/105	7,66	7,35	48,0	291,0	733	24-90
Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	686	7-00
Всего	500	19,06	18,7	83,5	587,0		

ИТОГО:80-00**7 день**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Макаронные изделия отварные с сыром	1/130	9,87	12,7	31,0	271,0	333	38-70
Фрукты сезонные не менее 120г	1/130	0,52	0,52	12,0	61,1		20-90
печенье	1/40	3,0	3,42	27,0	156,8		8-80
кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,66	14,0	93,26	692	11-60
Всего	500	16,59	19,3	84,0	582,16		

ИТОГО:80-00

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Свекла тертаяотварная с р/м	1/40	1,0	2,32	3,0	39,0	отраб	4-00
Биточки рыбные паровые	1/60	7,8	5,28	9,12	117,6	388	29-85
Пюре картофельное	1/120	2,55	4,5	18,0	136,0	520	24-45
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	5-00
Сок фруктовый	1/200	0	0	11,0	44,0		12-70
Всего	500	17,35	17,1	81,12	585,6		

ИТОГО:80-00

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Каша молочная рисовая с с/м	1/200	5,2	6,0	30,8	198,0	Т№4	31-10
Пирожок с повидлом	1/100	4,3	6,3	33,0	231,0		25-00
Йогурт питьевой	1/200	6,0	5,0	20,0	155,0		23-90
Всего	500	15,5	17,3	83,8	584		

ИТОГО: 80-00

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	
Овощи свежие	1/40	0,44	0,08	1,52	9,2		12-90
Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/90	10,78	12,48	8,16	157,8	498, 587	44-78
Каша гречневая с с/м	1/120	3,6	5,4	18,0	137,0	508, Т№4	11-54
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	6-78
Всего	500	18,82	18,96	82,28	555,0		

ИТОГО:80-00