Приложение №4 к контракту №_____от _____

Согласовано:
Директор МОУ «Гимназия
Имени Ю.А. Гарнаева»
_____ Гутнюк С. И.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кулинар»
_____Козырева Р.А.

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ Г. БАЛАШОВА ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ НА 2021-2022гг.

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Икра овощная	1/50	0,8	3,15	3,7	45,4	
2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10/200	1,6	3,44	8,0	70,4	124
3.	Фрикадельки мясные в соусом	70/20	12,4	12,55	13,5	218,0	469,587
4.	Макаронные изделия отварные с маслом	5/150	5,1	9,1	34,2	277,5	332
5.	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
6.	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

2ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Кукуруза консервированная	1/25	0,40	-	2,2	15,0	
2.	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/200	5	3	15	116	138
3.	Тефтели рыбные	1/75	8,3	6,9	8,75	131,0	394,593
4.	Картофельное пюре	5/150	3,0	4,5	19,8	220,5	520
5.	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
6.	Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	35	118	648

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

Приложение №4 к контракту №_____от _____

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Огурец соленый	1/30	0,24	-	1,2	4,96	
2.	Суп картофельный с бобовыми	1/220	5,45	4,9	19,6	146,9	139
3.	Рагу из мяса птицы	35/175	12,0	11,2	19,4	299,0	489
4.	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
5.	Сок фруктовый	1/200	02	0,2	22,6	92,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Салат из свеж капусты	1/50	0,5	2	2,5	32,5	43
2.	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20/200	2,32	2,0	16,8	96,0	147
3.	Биточки мясные с соусом	60/20	8,6	9,6	10,35	165,5	451,587
4.	Рис отварной с маслом сливоч	5/150	3,75	6,15	39,0	285,0	ТК№ 4;511
5.	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
6.	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

Приложение №4 к контракту №_____от _____

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Овощи свежие	1/40	0,32	-	1,6	6,61	
2.	Борщ с сметаной	10/200	1,76	2,4	12,96	96,8	110
3.	Котлеты из мяса птицы	1/75	11,32	11,23	7,22	134,81	498
4.	Каша пшенная с с/м	1/150	4,8	6,0	32,0	268,5	302; ТК№4
5.	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
6.	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Салат из свежей капусты	1/40	0,5	2,0	2,5	32,5	43
2.	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	20/200	2,08	4,24	11,44	93	138
3.	Бобовые отварные (горох) с/м	1/150	15,0	6,9	33,45	271,5	514
4.	Тефтели из говядины с соусом	70/20	8,54	10,95	9,88	182,0	462; 587
5.	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
6.	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

Приложение №4 к контракту №_____от _____

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Свекла отварная с растит маслом	1/50	5,97	3,0	6,48	33,6	43
2.	Суп картофельный с крупой (пшенный)	1/200	2,0	2,4	14,6	90,4	142
3.	Рыба тушенная с овощами	50/30	8,48	4,08	4,48	84,0	374
4.	Картофельное пюре	1/140	3,0	4,5	19,8	220,5	520
5.	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
6.	Напиток фруктовый	1/200			15	57	699

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Икра овощная закуска	1/55	0,99	2,86	4,73	49,5	79
	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/200	5,0	3,0	15,0	116,0	138
3.	Плов из мяса	35/165	21,6	11,83	42,07	349,8	443
4.	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
5.	Кисель из концентрата	1/200	0,0	0,0	35	118	648

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

Приложение №4 к контракту №_____от _____

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Икра кабачковая	1/50	5,2	0,55	3,45	14,5	
2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10/200	1,6	3,44	8,0	70,4	124
3.	Филе птицы отварная с соусом	40/30	10,85	8,5	4,7	142,0	487,587
4.	Макаронные изделия отварные с с/м	1/150	5,1	9,1	34,2	277,5	332
5.	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
6.	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
1.	Овощи свежие	1/35	0,28	-	1,2	5,8	
2.	Суп картофельный с Бобовыми (горох)	1/200	5,45	4,9	19,6	146,9	139
3.	Котлета из мяса птицы с соусом	70/25	11,58	12,96	8,16	157,8	498,587
4.	Каша гречневая рассыпчатая с/м	1/150	8.7	7.8	42.6	336,0	508;Т№4
5.	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4,0	1,0	24,0	133,0	
6.	Сок фруктовый	1/200	02	0,2	22,6	92,0	

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 90-00