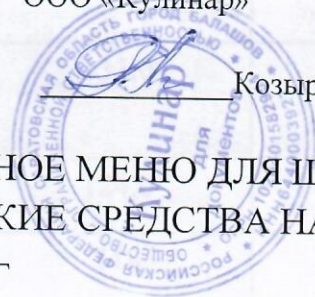




Согласованно
Директор

Согласованно
председатель
Совета
родителей

Утверждаю
Генеральный
директор
ООО «Кулинар»



Козырева Р.А

РЕКОМЕНДОВАННОЕ ПРИМЕРНОЕ 10ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛ
Г.БАЛАШОВА 5-11 КЛАСС ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА НА
сентябрь, октябрь 2022Г

1 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,0	5,2	13,1	106	110
Птица тушенная в соусе с овощами	1/90	5,0	1,0	6,0	62,0	488
Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	5/160	5.44	11.8	36.4	336.9	332
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 75-00

2 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6..18	5.56	22.3	166.9	139

Котлета рыбная с соусом	60/25	8.4	7.7	11.5	152.6	389
Рис отварной с сливочным маслом	7/130	3.2	5.3	33.3	197.8	Т№4 511
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639
Булочка	1/30	2.24	4.08	18.2	118	769

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 75-00

3 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Суп картофельный с крупой	1/250	2,6	5,3	14,3	116,0	138
Тефтели из говядины	1/60	5.7	5.1	5.1	90.6	462
Пюре из картофеля	1/100	2	4.4	14.5	109	520
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из смеси сухофрукты	1/200	0,6	-	31,4	124	639

СТОИМОСТЬ ОБЕДА 75-00

4 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2.9	9,9	77.0	147
Сосиски отварные с соусом	25/50	6,2	13,3	3,3	159,4	413.587

Каша гречневая рассыпчатая	7/135	7.5	13.2	37	306	Т№4. 508
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 75-00

5 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,0	4.3	10,0	88,0	124
Жаркое по домашнему	1/150	13.3	7.3	16.2	187.4	436
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 75-00

6 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Борщ с капуст и картофелем	1/250	2.0	5.2	13.1	106	110
Тефтели из говядины	1/60	5.7	5.1	5.1	90.6	462
Пюре из картофеля	1/100	2	4.4	14.5	109	520
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из смесисухофрукиов	1/250	0,6	0	31,4	124,0	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 75-00

7 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Свекла отварная с растительным маслом	1/50	0,64	3,6	4,2	53,0	
Суп картофельный с крупой	1/250	2,6	5,3	14,3	116,0	138
Биточки рубленные из мяса птицы	1/60	10,8	10,08	5,34	115,8	451
Бобовые отварные (горох)	1/100	8,8	9,8	20,7	163,2	330
Булочка	1/30	2,24	4,08	18,2	118	769
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Кисель	1/200	-	-	30,6	118,0	648

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 75-00

8 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Салат из свежей капусты	1/75	1,06	3,8	6,67	66,0	43
Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,18	5,56	22,3	166,9	139
Плов с мясом птицы	1/140	12,0	11,44	26,35	269,6	492
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	639

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 75-00

9 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергентическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	147
Гуляш из говядины	1/75	10,4	4,8	3,0	99,0	437
Каша гречневая рассыпчатая	5/110	6.1	10.8	30.2	249.8	Т№4
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 75-00

10 ДЕНЬ

ОБЕД

Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергентическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	2,0	4,9	14,3	110,0	
Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	5/150	5.1	11.1	34.1	315.9	332
Сосиски отварные с соусом	20/50	6,2	13,3	3,3	159,4	413.587
Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ 75-00