

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор ООО «Кулинар
 Козырева Р.А.




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	Макароны с сыром	1/200	11,9	15,8	37,5	326,25	333	49-80
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,52	0,52	10,90	55,0		22-00
	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0	693	18-20
	Итого за завтрак	500	17,32	21,32	80,9	571,25		90-00

Итого стоимость: 90-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День2	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/150	4,9	6,9	27,7	155,0	Т№4	29-61
	Запеканка из творога с сгущенном молоком	1/120	11,79	10,1	16,3	169,0	366, акт	45-99
	Вафли сливочные	1/30	1,44	2,6	18,8	152,25		9-40
	Чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58,0	685	5-00
	Итого за завтрак	500	18,13	19,6	77,8	534,25		90-00

Итого стоимость: 90-00

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	Акт отраб	6-50
	Жаркое по-домашнему	1/200	13,8	11,8	24,6	250,0	436	70-20
	Хлеб пшенич в/с ,	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-50
	Булочка	1/30	1,9	3,0	14,0	88,5	769	5-80
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	5-00
	Итого за завтрак	500	18,7	18,00	69,0	507,0		90-00

Итого стоимость: 90-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливоч 72,5%	10/200	7,5	7,3	21,7	176,1	Таб №4	41-72
	Сыр порционный твердых сортов 45% ж	1/20	4,0	4,0	6,7	80,0	97	21-53
	Булочка дорожная	1/70	4,7	7,0	27,0	206,0	770	20-00
	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,6	60,0	686	6-75
	Итого за завтрак	500	16,4	18,3	71,0	522,1		90-00

Итого стоимость: 90-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя1 День5	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/40	0,3	0,04	1,0	5,6		13-50
	Плов из птицы	1/235	16,0	16,9	30,0	345,0	492	69-00
	Хлеб пшенич в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-50
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685	5-00
	Итого за завтрак	500	18,3	17,44	58,0	475,1		90-00

Итого стоимость: 90-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным 72,5%я	1/200	7,0	7,9	30,0	210,0	Т№4	42-70
	Оладьи с сгущенном молоком	1/120	8,96	9,75	37,0	251,0	733. акт отраб	41-22
	Чай с лимоном	1/180	0,18	0,0	14,0	54,0	686	6-08
	Итого за завтрак	500	16,14	17,65	81,0	515,0		90-00

Итого стоимость: 90-00

ПРИЕМ ПИЩИ ЗАВТРАК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя2 День2	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/35	0,26	0,03	0,87	4,9		11-82
	Тефтели с соусом томатным	1/100	7,8	7,71	9,3	153,0	587, 462	53-55
	Макаронные изделия отварные	1/140	5,4	8,6	32,0	228,0	332	17-13
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		2-50
	Чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685	5-00
	Итого за завтрак	500	15,46	16,84	69,17	510,4		90-00

Итого стоимость: 90-00

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	7-23
	Котлеты рыбные	1/60	8,7	5,7	8,08	107,0	388	36-98
	Пюре картофельное	1/140	3,92	7,1	20,0	152,1	520	28-19
	Хлеб пшенич в/с	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0		5-00
	Компот из свежих плодов (яблоко)	1/200	0,2	0,0	23,8	142	631	12-60

	Итого за завтрак	500	18,02	16,6	79,68	583,1		90-00
--	-------------------------	------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--	--------------

Итого стоимость: 90-00

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	РЕЦЕПТУРА №	ЦЕНА
Неделя 2 День 4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/190	8,98	7,8	25,0	217,0	Таб №4	42-22
	Вафля весовые	1/30	3,0	4,1	18,0	118,0		9-40
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,52	0,52	10,90	55,0		22-00
	Какао с молоком	1/180	4,4	4,5	29,25	171,0	693	16-38
	Итого за завтрак	500	16,90	16,92	83,15	561,0		

Итого стоимость: 90-00

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	57-88
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливоч 72,5%	1/150	4,0	6,75	22,0	171,0	Т№4	18-52
	Хлеб пшенич в/с , ржан -пшенич	1/50	4	1	24,0	133,0		5-00
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	639	8-60
	Итого за завтрак	500	19,16	17,75	86,4	598,8		90-00

Итого стоимость: 90-00

В приготовление блюд используется йодированная соль.