

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 3	Свекла тертая отварная	1/45	0,63	2,5	3,72	41,76	52	10,00
	Жаркое по-домашнему	1/200	18,51	20,67	18,95	337,14	259	50,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		5,00
	Булочка Веснушка	1/30	2,34	3,24	16,28	83,4	429	15,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	5,00
	Итого за завтрак	500	24,68	27,58	59,34	570,8		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	10/200	8,64	11,6	44,32	312	173	26,00
	Сыр порционный твердых сортов 45% жирности	1/20	4,64	5,9	0,0	72	15	19,00
	Булочка Дорожная	1/70	4,75	9,77	29,5	224,7	425	30,00
	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62,0	377	10,00
	Итого за завтрак	500	18,16	27,29	89,02	670,7		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 5	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/40	0,4	0,05	0,85	5,0	71	7,00
	Плов из птицы	1/235	19,91	12,3	42,0	358,8	291	68,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		5,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	5,00
	Итого за завтрак	500	23,51	13,52	63,24	472,3		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 2 День 1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/200	5,7	10,3	40,9	280,0	174	25,00

	Оладьи с сгущенным молоком	1/120	9,15	8,81	51,23	320,47	400	50,00
	Чай с лимоном	1/180	0,12	0,02	13,7	55,8	377	10,00
	Итого за завтрак	500	14,97	19,13	105,83	656,27		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День2	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/35	0,39	0,07	1,33	7,7	71	7,00
	Тефтели с соусом томатным	1/100	7,56	5,47	9,15	116,4	279	53,00
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/140	5,09	5,4	28,43	182,67	203	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		5,00
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,0	132,8	349	10,00
	Итого за завтрак	500	16,37	12,14	81,83	508,07		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День3	Свекла тертая отварная	1/50	0,7	3,0	4,13	46,1	52	10,00
	Котлеты рыбные	1/60	5,81	4,4	7,47	90,0	234	30,00
	Пюре картофельное	1/140	2,89	8,55	16,79	161,0	128	20,00
	Хлеб ржаной, пшеничный в/с	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		10,00
	Компот из свежих плодов (яблоко)	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	15,00
	Итого за завтрак	500	14,23	17,7	77,19	535,2		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя2 День4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/190	6,49	11,13	40,62	280,7	173	27,00
	Вафли весовые	1/30	3,0	4,1	18,0	118,0		8,00

	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	386	35,00
	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74	382	15,00
	Итого за завтрак	500	13,56	18,82	84,24	552,44		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Весблюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 2 День 5	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/100	9,3	9,38	12,64	171	294	55,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5%	1/150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	15,00
	Хлеб ржаной, пшеничный в/с	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		10,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	5,00
	Итого за завтрак	500	22,80	19,92	80,40	597,00		85,00

При приготовлении блюд используется соль йодированная

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ «Гимназия имени
Ю.А.Гарнаева г. Балашова



Саратовской области»

С.В. Чиркин

«01» апреля 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.



А.М. Поляков

«01» апреля 2025 года

Примерное десятидневное меню (завтрак) для школ города Балашова

-для обучающихся 1-4 классов, получающих начальное общее образование;
-для обучающихся 5-11 классов родители (законные представители) которых проживающие на территории Балашовского муниципального района призваны на военную службу по мобилизации либо заключили контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 1	Макароны с сыром	1/200	13,54	15,92	34,11	334,41	204	35,00
	Фрукты (яблоко) не более 100г	1/100	0,40	0,40	9,80	47,0	338	35,00
	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,60	382	15,00
	Итого за завтрак	500	18,02	19,86	61,49	500,01		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Неделя 1 День 2	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом сливочным 72,5%	1/150	4,34	7,98	23,91	184,7	175	17,00
	Запеканка из творога с сгущенном молоком	1/120	17,54	13,27	33,6	324	223	55,00
	Вафли сливочные	2/16	1,44	7,68	21,44	160		8,00
	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,0	9,47	40,0	376	5,00
	Итого за завтрак	502	23,85	28,93	88,42	708,7		85,00