

"Согласовано"

Директор МАОУ "Гимназия имени
Ю.А. Гарнаева г. Балашова
Саратовской области"

С.А. Изгорев

"20" января 2025 года

Ю.А. Гарнаева

"Согласовано"

Председатель
Совета родителей

Е.А. Гарнаева

"Утверждаю"

ИП Поляков А.М.

А.М. Поляков

Примерное десятидневное меню за родительские деньги на 2025 г

1 ДЕНЬ (понедельник)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
6,30	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/40	0,40	0,05	0,85	5,00	71
30,34	Борщ из свежей капусты	1/240	2,72	4,96	10,49	105,60	82
47,84	Плов из мяса птицы	1/170	14,40	8,90	30,38	259,58	291
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
7,44	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,00	132,80	349
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
18,20	Вафли весовые	3/16	2,16	11,52	32,16	240,00	
6,80	Кисель из концентрата	1/180	0,00	0,00	27,54	106,20	350
25,00							

2 ДЕНЬ (вторник)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
5,90	Салат из свежей капусты	1/45	0,59	1,46	2,91	27,18	45
15,30	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/230	5,97	5,08	207,21	142,14	102
44,02	Тефтели из говядины соусом томатным	60/70	8,41	12,01	11,93	191,34	278,331
19,26	Пюре картофельное	1/120	2,47	7,33	12,09	138,05	128
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
7,44	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,00	132,80	349
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
17,19	Пирожок с повидлом	1/65	3,73	0,73	32,75	232,54	
7,81	Чай с лимоном	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
25,00							

3 ДЕНЬ (среда)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
6,30	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/40	0,40	0,05	0,85	5,00	71
22,10	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/250	2,96	2,95	12,12	92,00	101
46,02	Птица тушенная в соусе	30/50	9,32	9,32	2,81	132,80	290,331
10,70	Макаронные изделия отварные с с/м	1/120	4,37	4,63	24,37	156,57	203
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
6,80	Кисель из концентрата	1/200	0,00	0,00	30,60	118,00	350
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
20,96	Вафля Твист	1/60	2,76	2,59	20,74	133,43	
4,04	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
25,00							

4 ДЕНЬ (четверг)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
9,53	Свекла отварная тертая с р/м	1/50	0,70	2,90	4,13	46,10	52
17,15	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,50	103
44,60	Шницель из говядины с соусом	60/50	9,19	16,09	11,41	228,73	269,366
13,20	Каша гречневая рассыпчатая	1/110	6,09	6,56	27,40	192,50	171
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
7,44	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,00	132,80	349
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
17,19	Печенье	1/60	31,10	12,60	33,80	262,20	
7,81	Чай с лимоном	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
25,00							

5 ДЕНЬ (пятница)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
21,00	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,76	5,20	7,90	96,00	88
44,02	Котлеты из мяса птицы	1/60	5,58	7,02	7,58	102,60	294
11,46	Бобовые отварные (горох)	1/130	11,25	5,66	28,90	210,47	199
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
8,00	Булочка в ассортименте	1/50	3,73	0,73	32,75	232,54	
7,44	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,00	132,80	349
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
20,96	Ватрушка с джемом	1/60	31,10	12,60	33,80	262,20	
4,04	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
25,00							

6 ДЕНЬ (понедельник)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
7,50	Салат из свежей капусты	1/50	0,66	1,62	3,20	30,20	45
21,37	Суп картофельный с крупой	1/250	2,97	2,96	12,11	92,00	101
44,02	Биточки мясные с соусом	60/50	9,19	16,09	11,41	228,73	269,366
11,59	Макаронные изделия отварные с с/м	1/130	5,36	5,69	29,92	192,23	203
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
7,44	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,00	132,80	349
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
17,19	Пирожок с шоколадом	1/60	2,88	1,68	46,60	201,00	
7,81	Чай с лимоном	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
25,00							

7 ДЕНЬ (вторник)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
28,95	Суп рассольник Ленинградский	1/220	2,00	4,25	10,00	88,00	96
51,83	Жаркое по-домашнему	1/150	12,62	14,09	12,92	229,87	259
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
7,10	Булочка в ассортименте	1/40	2,49	0,49	21,83	155,03	
4,04	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
20,96	Шоколадный батончик	1/40	31,10	12,60	33,80	262,20	
4,04	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
25,00							

8 ДЕНЬ (среда)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
6,30	Овощи свежие (помидор или огурец)	1/40	0,40	0,05	0,85	5,00	71
21,00	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,76	5,20	7,90	96,00	88
11,36	Каша гречневая рассыпчатая	1/110	6,09	6,56	27,40	192,50	171
45,82	Тефтели из говядины соусом томатным	60/70	8,41	12,01	11,93	191,34	278,331
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
7,44	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,00	132,80	349
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
18,20	Вафли весовые	1/50	2,55	13,90	31,35	259,00	
6,80	Кисель из концентрата	1/180	0,00	0,00	27,50	106,00	
25,00							

9 ДЕНЬ (четверг)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
19,14	Винегрет овощной	1/50	0,70	5,02	3,65	62,55	71
17,50	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,50	103
47,84	Плов из мяса птицы	1/170	14,40	8,90	30,38	259,58	291
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
7,44	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,00	132,80	349
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
20,96	Плюшка с сахаром	1/80	3,63	4,48	33,80	262,20	
4,04	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
25,00							

10 ДЕНЬ (пятница)

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
7,50	Салат из свежей капусты	1/50	0,66	1,62	3,20	30,20	45
16,63	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,49	5,52	23,23	154,50	102
38,32	Тефтели рыбные с соусом	60/70	10,70	10,43	15,24	197,64	239,331
20,87	Пюре картофельное	1/130	2,68	7,94	13,10	149,55	128
8,08	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,67	6,26	20,92	123,50	
8,60	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32,00	132,80	349
100,00							

ПОЛДНИК

Цена	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
20,96	Рогалик с повидлом	1/65	1,00	9,20	26,40	192,00	
4,04	Чай с сахаром	1/200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
25,00							