

Согласованно
Директор
МАОУ «Гимназия
имени Ю.А. Гарнаева

Изгорев С.А.

Согласованно
председатель
Совета родителей

Утверждаю
Генеральный
директор
ООО «Кулинар»

Козырева Р.А.

ПРИМЕРНОЕ 10- ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для МАОУ «Гимназия имени Ю.А Гарнаева » г.БАЛАШОВА
ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ ДЕНЬГИ НА 2024г

1 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
12-00	Овощи свежие	1/40	0,3	1,57	1,57	27,0	
21-50	Борщ	1/230	1,92	4,99	108,57	106,0	110
52-90	Плов из мяса птицы	1/160	11,9	7,1	32,2	290,0	492
5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
8-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

Стоимость обеда 100-00

2 ДЕНЬ

ОБЕД

цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
6-02	Салат из свежей капусты	1/45	1,15	2,9	4,0	49,1	

16-67	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/230	6.18	5.56	22.3	166.9	139
39-57	Тефтели из говядины	1/60	5.7	5.1	5.1	90.6	462
24-14	Пюре из картофеля	1/120	2,6	5,72	18,85	141,7	520
5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
8-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

Стоимость обеда 100-00

3 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
12-00	Овощи свежие	1/40	0,55	0,1	1,9	11,37	
21-08	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/250	2,6	5,3	14,3	116,0	138
38-82	Птица тушенная в соусе	30/50	5,0	1,0	6,0	62,0	488
14-50	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	1/120	4,42	9,59	29,57	273,73	332
5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
8-60	Компот из смеси сухофрукты	1/200	0,6	-	31,4	124	639

Стоимость обеда 100-00

4 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
8-34	Свекла отварная тертая с р/м	1/50	1,15	2,9	4,0	49,1	
20-68	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	147
44-18	Шницель из говядины с соусом	60/30	8,19	11,59	9,45	174,82	587
13-20	Каша гречневая рассыпчатая	1/110	7,21	12,7	35,1	293,8	Т№4. 508
5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
8-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

Стоимость обеда 100-00

5 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
21-34	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,0	4,3	10,0	88,0	124
41-44	Котлеты из мяса птицы	60	10,78	12,48	8,16	157,8	498
15-62	Бобовые отварные (горох)	1/130	11,44	12,74	26,91	211,9	330

5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
8-00	Булочка	1/50	3,73	6,8	30,33	196,6	769
8-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,0	31,4	124,0	639

Стоимость обеда 100-00

6 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецептуры
6-49	Салат из свежей капусты	1/50	1,15	2,9	4,0	49,1	
21-08	Суп картофельный с крупой	1/250	2,6	5,3	14,3	116,0	138
44-18	Биточки мясные с соусом	60/30	11,31	11,8	12,69	207,64	451,587
15-14	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	1/130	4,42	9,59	29,57	273,73	332
5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
8-11	Компот из смеси сухофруктов	1/190	0,6	0	31,4	124,0	639

Стоимость обеда 100-00

7 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
26-37	Суп рассольник Ленинградский	1/220	3,0	4,5	20,1	135,1	132
57-23	Жаркое по домашнему	1/150	13,3	7,3	16,2	187,4	436
5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
6-40	Булочка	1/40	3,73	6,8	30,33	196,6	769
5-00	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	685

Стоимость обеда 100-00

8 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
12-00	Овощи свежие	1/40	0,44	0,08	1,14	7,0	
21-34	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,0	4,3	10,0	88,0	124
41-06	Тефтели из говядины с соусом	60/30	5,7	5,1	5,1	90,6	462 587
12-00	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	6,10	10,74	29,7	248,6	Т№4. 508
5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
8-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	639

Стоимость обеда 100-00

9 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетти ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
12-00	Овощи свежие	1/40	0,55	0,1	1,9	11,37	
20-68	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	147
57-32	Плов с мясом птицы	1/160	13,71	13,07	30,11	308,11	492
5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
5-00	Чай с сахаром	1/200	0	0	15,0	58,0	685

Стоимость обеда 100-00

10 ДЕНЬ

ОБЕД

Цена	Наименование блюда	выход	белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
6-49	Салат из свежей капусты	1/50	1,15	2,9	4,0	49,1	
18-08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,18	5,56	22,3	166,9	139
35-67	Котлета рыбная с соусом	60/25	8,4	7,7	11,5	152,6	389
26-16	Пюре из картофеля	1/130	2,6	5,72	18,85	141,7	520
5-00	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4,0	1,0	24,0	133,0	
8-60	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	639