

Приложение №3
Западный ТО
Управления
Роспотребнадзора
по Саратовской
области

начальник
Управления образования
администрации
Балашовского МО

Директор
МОУ «СОШ №17»
г.Балашова
Саратовской области

Генеральный
директор
ООО «Кулинар»

Р. К. Карамов

В. В. Шатковская

С. В. Кравцова



РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛ Г. БАЛАШОВА ДЛЯ 1-4 КЛАССА НА 2020-2021 ГГ.
1 ДЕНЬ

№ рептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
413	Сосиска отварная	1/50	5,5	12,0	0,2	130,5	17,5	10,0	60,5	0,9	0,065	0,17	2,3	0,0
332	Макаронные изделия отварные с с/м	7/150	4,65	3,0	24,45	144,0	9,46	7,12	30,15	0,64	0,15	31,3	0,069	0,069
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	5,3	2,3	21,8	137,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
693	Какао на молоке	1/200	7,0	4,7	19,5	154,0	228,0	46,0	210,0	0,84	0,102	1,18	0,26	0,4
	Вафли	1/50	1,4	1,7	38,7	177,0	8,0	5,0	18,0	0,75	0,001	0,035	0,35	0,0
	Фрукты	1шт	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,005	0,9	0,4	10,0

№	Наименование блюда	ВЫХОД	цена
1	Сосиска отварная	1/50	19-38
2	Макаронные изделия	7/150	7-54
3	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	3-00
4	Какао на молоке	1/200	10-50
5	Вафля	1/50	10-50
6	Фрукты	1шт	18-58
		Итого	70-00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
374	Свекла тертая с р/м	1/50	0.9	5.1	4.9	69	22.5	13.0	25.5	0.85	0.001	0.14	0.25	4.45
	Рыба тушеная с овощами	50/25	8.3	0.5	1.5	50.7	29.38	33.2	2.3	0.59	0.20	1.16	2.29	0.85
520	Картофельное пюре	5/150	3,0	4,5	19.8	181.5	7.34	15.94	42.6	0.62	0.002	1.05	1.46	11.41
	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	5,3	2,3	21,8	137,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
648	Кисель из концентрата	1/200	0.0	0.0	14.0	52.6	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
	Фрукты в ассорт.	1шт	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,005	0,9	0,4	10,0

№	Наименование блюда	выход	цена
1	Свекла тертая с р/м	1/50	4-16
2	Рыба тушеная с овощами	50/25	23-05
3	Картофельное пюре	5/150	16-30
4	Хлеб пшен. и ржаной	2/25	3-00
5	Кисель из концентрата	1/200	5-50
6	Фрукты	1шт	17-99
Итого			70-00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
436	Огурец соленый	1/30	0,2	0,1	0,5	3,9	6,9	4,2	7,2	0,18	0,001	0,0	0,06	1,5
	Жаркое из говядины	30/120	9,0	3,2	15,9	127,5	24,0	33,0	14,1	2,1	0,001	0,28	4,95	6,9
	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	120	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	0,0	8,9	38,1	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
	Ватрушка с сыром	1/65	8,4	4,9	8,8	109,7	5,46	3,9	15,4	0,29	0,035	0,051	0,31	4,0

№	Наименование блюда	выход	цена
1	Огурец соленый	1/30	4-67
2	Жаркое из говядины	30/120	40-01
3	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	3-00
4	Компот из сухофруктов	1/200	5-60
5	Ватрушка с сыром	1/65	16-72
Итого			70-00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
451	Котлеты рубленые из говядины	1/70	7,1	13,6	2,3	159,2	19,32	11,27	83,4	1,05	0,49	0,63	2,22	0,28
Т№4,511	Рис отварной с/м	7/150	1,5	4,1	10,5	90,2	8,08	8,12	21,9	0,16	0,0	0,10	0,46	0,0
	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	120	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
699	Фруктовый напиток	1/200	0,3	0,0	8,9	38,1	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
	Фрукты в ассорт. 1шт		0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,005	0,9	0,4	10,0

№	Наименование блюд	ВЫХОД	Цены
1	Котлеты рубленые из говядины	1/70	33,41
2	Рис отварной с/м	7/150	8-46
3	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	3-00
4	Фруктовый напиток	1/200	7-00
5	фрукты	1шт	18-13
Итого			70-00

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	РР	С
498	Икра кабачковая	1/35	0,6	2,2	2,6	31,8	9,63	7,21	11,3	0,31	0,014	0,10	0,44	5,25
	Котлеты из мяса птицы	1/75	11,18	7,65	3,5	121,2	8,13	2,21	19,5	0,26	0,018	0,16	0,30	0,9
Т№4,302	Каша пшеничная с с/м	10/150	6	6	31,5	187	29,7	18,22	162,3	2,76	0,0	0,47	1,62	0,0
	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	120	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
693	Какао на молоке	1/200	7,0	4,7	19,5	154,0	22,8	46,0	210,0	0,84	0,102	1,18	0,26	0,4
741,764	Ватрушка с творогом	1/85	8,41	1,95	24,31	149,17	6,4	1,19	18,19	0,25	0,024	0,17	0,33	0,0

№	Наименование блюда	ВЫХОД	цена
1	Икра кабачковая	1/35	5-70
2	Котлеты из мяса птицы	1/60	27-48
3	Каша пшеничная с с/м	10/150	6-12
4	Хлеб пшен. и ржаной	2/25	3-00
5	Какао на молоке	1/200	10-50
6	Ватрушка с творогом	1/85	17-20
Итого			70-00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	РР	С
529	Свекла тертая с р/м	1/55	0,9	5,1	4,9	69	22,5	13,0	25,5	0,85	0,001	0,14	0,25	4,45
514	Пюре из бобовых (горох) с/м	10/150	7,7	2,7	17,0	123,0	54,38	43,0	101,7	2,86	0,28	1,30	2,67	1,27
462,587	Тефтели	1/70	6,9	6,3	7,1	111,0	19,46	73,79	82,0	1,12	0,07	1,05	2,04	5,32
	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	120	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
692	Кофейный напиток	1/200	7,0	4,7	19,5	154,0	22,8	46,0	210,0	0,84	0,102	1,18	0,26	0,4
738	Пирожок с джемом	1/100	7,4	5,8	57,6	312,0	6,4	1,19	18,19	0,25	0,024	0,17	0,33	0,0

№	Наименование блюда	ВЫХОД	цена
1	Свекла тертая с р/м	1/55	4-51
2	Пюре из бобовых (горох) с/м	10/150	8-04
3	Тефтели	1/70	29-55
4	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	3-00
5	Кофейный напиток	1/200	6-90
6	Пирожок с джемом	1/100	18-00
Итого		70-00	

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
534,413	Капуста тушеная с мясом птицы	40/100	7,28	13,44	5,18	172,7	36,76	28,17	93,1	1,47	0,049	1,01	1,42	16,54
	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	4	1	24	120	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	0,0	8,9	38,1	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
769	Булочка сдобная	1/50	4,0	4,7	27,8	169,5	15,5	6,5	44,5	0,65	0,009	0,095	1,1	0,0
	фрукты	1 шт	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,005	0,9	0,4	10,0

№	Наименование блюда	выход	Цена
1	Капуста тушеная с мясом птицы	25/100	34-72
2	Хлеб пшеничный и ржаной	1/50	3-00
3	Компот из сухофруктов	1/200	5-60
4	Булочка сдобная	1/50	6-00
5	фрукты	1шт	20-68
Итого			70-00

№ рецептура	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	PP	С
43	Салат из свежей капусты	1/45	0,7	0,8	3,2	22,6	20,7	6,75	24,8	0,36	0,04	0,063	0,45	7,16
443	Плов из говядины	35/120	13,2	13,3	20,6	255,4	32,24	62,16	213,1	2,68	0,12	0,85	6,20	0,45
	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	120	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
705	Отвар шиповника	1/200	0,0	0,0	8,0	34,0	10,9	2,52	0,6	0,12	0,03	0,006	0,02	7,61
741,764	Ватрушка с творогом	1/80	8,41	1,95	24,31	149,17	6,4	1,19	18,19	0,25	0,024	0,17	0,33	0,0

№	Наименование блюда	ВЫХОД	Цена
1	Салат из свежей капусты	1/45	3-62
2	Плов из говядины	35/120	39-78
3	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	3-00
4	Отвар шиповника	1/200	8-00
5	Ватрушка с творогом	1/80	15-60
		Итого	70-00

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	РР	С
488	Огурец соленый	1/25	0,2	0,1	0,5	3,9	6,9	4,2	7,2	0,18	0,001	0,0	0,06	1,5
	Птица тушеная в соусе с овощами	40/50	17,0	3,5	3,2	112,6	18,65	65,06	131,6	1,27	0,051	0,17	8,14	1,26
	Т№4,508 Каша гречневая рассыпчатая с/м	10/150	11,25	10,5	42,9	309,75	92,42	132,76	195,0	4,16	0,017	0,58	4,15	0,01
639	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	120	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	0,0	8,9	38,1	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
	Шоколад	1/20	2,0	6,9	10,1	110,8	70,41	13,6	61,8	0,3	0,004	0,21	0,52	0,0

№	Наименование блюда	выход	Цены
1	Огурец соленый	1/25	4-00
2	Птица тушенная в соусе с овощами	40/50	29-33
3	Каша гречневая рассыпчатая с/м	10/150	12-07
4	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	3-00
5	Компот из сухофруктов	1/200	5-60
6	Шоколад	1/20	16-00
Итого			70-00

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
451	Биточки мясные	1/60	7,1	13,6	2,3	159,2	19,32	11,27	83,4	1,05	0,49	0,63	2,22	0,28
332	Макаронные изделия отварные с с/м	7/150	4,65	3,0	24,45	144,0	9,46	7,12	30,15	0,64	0,15	31,3	0,069	0,069
	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	4	1	24	120	62,5	20,5	64,5	1,8	0,0	10,09	2,79	0,1
693	Какао на молоке	1/200	7,0	4,7	19,5	154,0	22,8	46,0	210,0	0,84	0,102	1,18	0,26	0,4
	Фрукты	1 шт	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,005	0,9	0,4	10,0

№	Наименование блюда	ВЫХОД	цена
1	Биточки мясные	1/60	28-63
2	Макаронные изделия отварные с с/м	7/150	7-54
3	Хлеб пшеничный и ржаной	2/25	3-00
4	Какао на молоке	1/200	10-50
5	Фрукты	1шт	20-33
Итого			70-00