

Согласовано
Директор МОУ СОШ

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель правления
ПО «Хопер»
Бурдина С.В.



Рекомендованное примерное десятидневное меню

**для организации горячего питания учащихся
общеобразовательных школ**

**Балашовского района с 01.11.2022года
(с 11 до 18 лет) за родительские средства**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергети- ческая ценность, Ккал	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
день 1-й							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,6	2,5	19,6	112	138
	Плов из курицы	256	25	32,22	40,44	596,48	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	756	30,45	37,35	93,24	853,91	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 2-й							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7,9	3,7	31,5	202	139
	Биточки рыбные с соусом(60/30)	90	10	7,99	13,37	160	388/593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	244	13,72	8,96	59,87	379,85	297
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	834	34,37	23,28	148,84	928,28	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 3-й							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	140
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,83	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10,8	6,6	63,51	344,6	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	686

	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	840	25,18	22,73	116,89	805,94	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 4-й							
ОБЕД	Суп карт. с гречневой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	138,80
	Куры отварные с соусом	104	16,3	14,84	2,11	209,71	487,593(3)
	Каша рисовая рассыпчатая	250	5,81	6,35	59,59	324,32	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	854	27,96	27,32	136,3	877,46	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 5-й							
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	250	2,6	2,5	19,3	112	138
	Рыба припущенная с соусом	100	13,9	20,04	2,91	122,75	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,7	39,4	230	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	<i>Итого за завтрак</i>	785	26,35	30,87	116,91	696,18	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
НЕДЕЛЯ 2							
день 6-й							
ОБЕД	Борщ с капустой картофелем	250	1,7	5	11,6	97	110
	Куры отварные с соусом	104	16,3	14,84	2,11	209,71	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	211	11,86	7,76	51,78	328,49	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	815	32,71	30,23	98,69	780,63	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 7-й							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7,9	3,7	31,5	202	139
	Биточки рыбные с соусом(60/30)	90	10	7,99	13,37	160	388/593(3)
	Картофель отварной с маслом	242	4,6	5,13	34,86	209,13	203
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)

	<i>Итого за завтрак</i>	832	25,75	20,45	135,03	802,56	342
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 8-й							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91	124
	Плов из курицы	241	23,62	34,1	38,08	561,53	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	741	28,17	42,33	79,68	797,96	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 9-й							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой(перловка)	250	2,6	2,5	19,3	112	138
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,83	11	1,18	202,91	461
	Каша пшённая рассыпчатая	225	9,49	7,66	53,03	323,53	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	пром
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	815	23,77	23,79	106,91	785,87	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 10-й							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	140
	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным(60/40)	100	7,9	12,6	10,28	187,33	205/593(3)
	Горох отварной	184	16,9	4,8	35,6	256	330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	14,46	110,43	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	784	30,75	23,53	110,34	785,76	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							

<i>Итого за 10 дней</i>	8056	285,46	281,88	1142,8	8114,55
<i>Среднее за цикл</i>	805,6	28,546	28,188	114,28	811,455

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018год И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда с использованием йодированной соли.