



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023г.**

**ДЛЯ Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Октябрьский Балашовского района Саратовской области» с 01.03.2023**  
**1 день**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	235	15,65	105	3	2	20
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	10
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			465	20,00	211	5	2	45

**2 день**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	15,65	102	3	3	17
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			460	20,00	208	5	3	41

**3 день**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	139	Суп картофельный с горохом	270	15,65	216	7	5	34
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			500	20,00	322	9	5	58

4 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	138,80	Суп карт. с гречневой крупой	235	15,65	103	3	3	17
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			465	20,000	209	5	3	41

5 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	138	Суп картофельный с пшеном	235	15,65	105	3	2	20
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			465	20,00	211	5	2	44

6 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	110	Борщ с капустой картофелем	240	15,65	92	1	5	12
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			470	20,00	198	3	5	36

7 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	139	Суп картофельный с горохом	270	15,65	216	7	5	34
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	693(3)	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			500	20,00	322	9	5	58

8 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
8 день								

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	124	Щи из свежей капусты с картофелем	255	15,65	91	2	2	9
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			485	20,00	197	4	2	33

**9 день**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	138	Суп картофельный с крупой(перловка)	290	15,65	119	4	4	21
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	пром	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			520	20,00	225	6	4	45

**10 день**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	кКал	Б	Ж	У
Обед	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	15,65	102	3	3	17
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,7	71	2	0	15
итого			460	20,00	208	5	3	41

итого за 10 дней                    4790        200    2311    56    34    442  
Среднее за день                    479        20    231,1    5,63    3,4    44,23

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.