



**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации бесплатного горячего питания  
учащихся общеобразовательных школ  
Балашовского района с 01.11.2022 года**

**Льготники**

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>день 1-й</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	3,12	3	23,52	134,4	138
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,3	3,16	28,92	132,32	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>260</b>	<b>6,52</b>	<b>6,16</b>	<b>61,54</b>	<b>301,92</b>	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
<b>день 2-й</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	164	5,18	2,45	20,66	132,54	139
	Кисель из концентрата	180	0	0	16,2	61,56	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	10	1,65	1,57	14,46	66,25	проп.
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>374</b>	<b>6,83</b>	<b>4</b>	<b>51,32</b>	<b>260,32</b>	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
<b>день 3-й</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,24	3	22,56	131,2	140
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	2,75	2,63	24,1	110,43	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>460</b>	<b>6,09</b>	<b>5,63</b>	<b>55,76</b>	<b>278,63</b>	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
<b>день 4-й</b>							
ОБЕД	Суп карт с гречневой крупой	181	1,88	1,81	13,97	81,08	138,80
	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	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>431</b>	<b>5,13</b>	<b>5,44</b>	<b>69,27</b>	<b>312,51</b>	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
<b>день 5-й</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	88	1,96	1,88	14,52	81,27	138

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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>438</b>	<b>5,21</b>	<b>5,51</b>	<b>69,82</b>	<b>315,7</b>	

Стоимость питания 20,00 руб.

**НЕДЕЛЯ 2**

**день 6-й**

Обед	Борщ с капустой картофелем	296	2,01	5,92	13,73	114,84	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>546</b>	<b>4,86</b>	<b>8,55</b>	<b>46,93</b>	<b>260,27</b>	

Стоимость питания 20,00 руб.

**день 7-й**

Обед	Суп картофельный с горохом	197	6,23	2,92	24,82	159,18	139
	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)
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>9,48</b>	<b>6,55</b>	<b>80,12</b>	<b>390,61</b>	<b>139</b>

Стоимость питания 20,00 руб.

**день 8-й**

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	245	1,67	3,49	8,23	89,18	124
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>495</b>	<b>4,52</b>	<b>6,12</b>	<b>41,43</b>	<b>234,61</b>	

Стоимость питания 20,00 руб.

**день 9-й**

Обед	Суп картофельный с крупой(перловка)	290	3,02	2,9	22,39	130	138
	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
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>540</b>	<b>5,87</b>	<b>5,53</b>	<b>55,79</b>	<b>277,43</b>	

Стоимость питания 20,00 руб.

**день 10-й**

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,2	16,54	97,68	140
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	1,57	14,46	66,25	пром
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>450</b>	<b>4,53</b>	<b>4,77</b>	<b>62,2</b>	<b>284,93</b>	

Стоимость питания 20,00 руб.

Итого за 10 дней

Среднее значение

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