

директор МОУ СОШ
 п. Октябрьский
 Н.А. Стругалкина

МО «Хопер»
 Бурдина С.В.
 ХОПЕР

Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации бесплатного горячего питания учащихся
 общеобразовательных школ
 Балашовского района с 01.11.2022года
 (с 7 до 11 лет)

Пробле- ма	Диетическое блюдо	Вес когда	Пищевые вещества			энергетиче- ская ценность, Ккал	№ рецепту- ры	
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1								
день 1-й								
1	ЗАВТРАК	Фрукт сезонный не менее	110	0,4	0,44	10,78	51,56	338
		Плов из курицы	150	14,7	21,55	23,7	349,5	492
		Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
		Общий вес завтрака, гр.	500	17,4	22,26	63,06	526,41	
Стоимость питания-70,00 рублей								
день 2-й								
2	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие(или солёные)	52	0,4	0,05	0,83	6,76	70,71
		Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388/593(3)
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,41	29,45	186,83	297
		Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693
		Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
	Общий вес завтрака, гр.	502	20,9	15	73,32	515,89		
Стоимость питания-70,00 рублей								
день 3-й								
3	ЗАВТРАК	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	28	0,8	0,06	1,53	10,27	131
		Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
		Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	3,97	38,11	206,75	297
		Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
		Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
		Общий вес завтрака, гр.	508	18,3	15,3	69,2	543,28	
Стоимость питания-70,00 рублей								
день 4-й								
4	ЗАВТРАК	Фрукт сезонный не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
		Куры отварные с соусом	90	12,9	12,37	2,69	174,33	487,593(3)
		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,4	3,81	35,75	194,59	297
		Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
		Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром

Стоимость питания-70,00 рублей							
день 5-й							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	35	0,4	1,65	2,7	27,3	121пром
	Рыба припущенная с соусом	90	13,8	5,675	2,275	115,75	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,81	31,95	186,5	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
	<i>Итого за завтрак</i>	515	22,2	12,405	87,41	538,9	
Стоимость питания-70,00 рублей							
НЕДЕЛЯ 2							
день 6-й							
ЗАВТРАК	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Куры отварные с соусом	90	12,9	12,37	2,7	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,41	29,45	186,83	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	550	22,3	17,45	70,53	533,38	
Стоимость питания-70,00 рублей							
день 7-й							
	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	44	1,2	0,08	2,4	16,13	131
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388/593(3)
	Картофель отварной с маслом	150	2,8	3,18	21,6	129,2	203
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	<i>Итого за завтрак</i>	524	15	11,7	84,64	494,63	
Стоимость питания-70,00 рублей							
день 8-й							
ЗАВТРАК	Фрукт сезонный ,не менее	110	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Плов из курицы	150	14,7	21,55	23,7	349,5	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500	17,4	22,22	62,08	521,72	
Стоимость питания-70,00 рублей							
день 9-й							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с р/маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	64
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,3	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	560	18,5	22,98	70,21	625,94	

Стоимость питания-70,00 рублей						
ЗАВТРАК	день 10-й					
	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	46,87
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным(50/40)	90	7,9	12,57	10,28	187,33	205,593(3)
Горох отварной	110	10	2,87	21,28	153,04	330
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
Общий вес завтрака, гр.	540	21	17,11	91,84	596,59	
Стоимость питания-90,00 рублей						

Итого за 10 дней 5279 192 173,275 748,905 5435,88
Среднее за цикл 527,9 19,2 17,3275 74,8905 543,588

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.