



«УТВЕРЖДАЮ»
 Председатель правления
 ПО «Холер»
 Буудина 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

Прочие пития	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецепту- ры
			В	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
день 1-й							
обед	Суп картофельный с коулрой (пшено)	250	2,6	2,5	19,6	112	138
	Плов из курицы	250	2,5	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	33	685
	Общий вес завтрака, гр.	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	379,88	297
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	Общий вес завтрака, гр.	834	34,37	23,28	148,81	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	451
	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
	Общий вес завтрака, гр.	340	25,18	22,75	116,89	808,94

Стоимость питания 86,90 руб.

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 рассычатая	250	5,81	6,35	39,59	321,32	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	
	Общий вес завтрака, гр.	854	27,96	27,32	136,3	877,46	

Стоимость питания 80,00 руб.

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)
	Макароны изделия макаронные	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	
	Итого за завтрак	785	26,35	30,87	116,91	696,18	

Стоимость питания 80,00 руб.

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 рассычатая с маслом	211	11,86	7,76	51,78	328,49	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	3,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	110,43	
	Общий вес завтрака, гр.	815	27,71	30,23	98,69	780,03	

Стоимость питания 80,00 руб.

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>Питом 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
	Общий вес завтрака, гр.	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
	Гуштели из говядины с соусом	90	8,83	13	1,18	202,91	461
	Каша пшеница рисовидная	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	2,65	24,1	110,43	пром
	Общий вес завтрака, гр.	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 мяса с соусом томатным(60:40)	100	7,9	12,6	10,28	187,33	205,593(2)
	Горох отварной	184	16,9	4,8	35,6	256	330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	37,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	14,46	110,43	
	Общий вес завтрака, гр.	784	30,75	23,53	116,34	785,76	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							

Питом за 10 дней 5075 250,36 281,88 1142,3 3714,55
Среднее за месяц 497,6 25,046 23,188 114,23 371,455

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.