

Согласовано
Директор МОУ СОШ
п.Октябрьский
Н.А.Стручалина



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания учащихся МОУ СОШ п.Октябрьский
Балашовского района Саратовской области
01.03.2023года
(с 7 до 11 лет)

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	492	Плов из курицы	150	37,82	350	15	22	24
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	99	2	0	22
		338	Фрукт сезонный, не менее	150	34,12	70	1	0	15
			итого	540	80,00	556	17	22	71

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	388/593(3)/297	Биточки рыбные с том. соусом, каша гречневая рассыпчатая с маслом 90/150	240	37,64	373	15	14	40
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	99	2	0	22
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	70	23,50	9	0	0	1
			итого	550	80,0	575	21	17	77

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	371/593(3),332	Тефтели из говядины с том.соусом, каша пшеничная рассыпчатая 90/150	240	56,15	410	15	15	39
	гор. напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		131 пром.	Зелёный горошек (или кукуруза отварные)	60	18,60	31	2	1	3
			итого	540	80,00	564	19	17	70

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор. блюдо	487/593(3),297	Птица отварная с том. соусом, каша рисовая рассыпчатая 90/150	240	42,51	369	16	16	38
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		338	Фрукт сезонный, не менее	150	32,24	70	1	0	15
			итого	630	80,00	562	19	17	81

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор. блюдо	371/593(3),332	Рыба, припущенная с том. соусом, макаронные изделия отварные с маслом 90/150	240	51,06	302	17	13	30
	гор. напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0	1	31
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		121 пром.	Икра кабачковая	70	17,41	55	1	4	4
			итого	550	80,00	567	19	18	84

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор. блюдо	487/593(3), 297	Птица отварная с том. соусом, каша гречневая с маслом 90/150	240	45,45	408	17	18	40
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный, не менее	150	26,49	70	1	0	14
			итого	630	80,00	603	20	18	83

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	388/593(3), 203	Биточки рыбные с том. соусом, картофель отварной 90/150	240	53,31	269	12	13	32
	гор. напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		131	Зелёный горошек (или кукуруза отварные)	60	15,16	16	1	1	2
		итого		540	80,00	494	16	16	85

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	492	Плов из курицы	150	37,82	350	15	22	24
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный	150	34,12	70	1	0	14
		итого		540	80,00	545	18	22	67

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	461/297	Тефтели из говядины с том. соусом, каша пшеничная 90/150	240	57,78	419	15	15	39
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	8,68	63	1	5	4
			Печенье (кондит. изделие)	30	8,29	93	2	4	10
		итого		570	80,00	698	20	24	81

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	205/330	Котлеты, рубленные из птицы с соусом томатным, горох отварной	240	50,30	340	17	15	32
	гор. напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		70,71	Овощи натуральные (свежие или соленые)	60	18,17	8	0	0	1
			итого	540	80,00	558	20	17	83
			итого за 10 дней	5630	800	5721	184	182	766
			среднее за 1 день	563	80,00	572,143	18,4	18,2	76,6
			Миним. допустимое значение по СанПиН 2,3/2.4.3590-20	500		470	15,4	15,8	67
			Среднее по меню	563		572,143	18,4	18,2	76,6
			Максим. допустимое значение по СанПиН 2,3/2.4.3590-20			587,5	19,5	19,75	83,75