

Согласовано
 Директор МОУ СОШ



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



**Рекомендованное примерное десятидневное меню
 для организации горячего питания учащихся
 общеобразовательных школ
 Балашовского района с 09.01.2023года
 (с 12 до 18 лет) за родительские средства**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
день 1-й							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,6	2,5	19,6	112	138
	Плов из курицы(85/169)	254	24,89	35,94	40,13	591,82	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	754	30,34	41,07	92,93	856,82	
<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	90	8,3	7,2	10,16	139,95	388/593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	287	16,13	10,55	70,43	446,79	297
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
<i>Общий вес обеда, гр.</i>	877	35,08	24,08	156,19	982,74		
<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	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10,81	6,62	63,51	344,6	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
<i>Общий вес обеда, гр.</i>	840	25,19	22,75	116,89	813,51		
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 4-й							
ОБЕД	Суп карт. с гречневой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	138,80
	Куры отварные с соусом	102	15,9	14,89	2,737	208,8	487,593(3)
	Каша рисовая рассыпчатая	250	5,81	6,35	59,59	324,32	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
<i>Общий вес обеда, гр.</i>	852	27,56	27,37	136,927	884,12		

		день 5-й					
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,6	2,5	19,6	112	138
	Рыба припущенная с соусом	99	115,82	6,3	2,33	129,8	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	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	118	
	Общий вес обеда, гр.	784	128,27	17,13	116,63	710,8	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
НЕДЕЛЯ 2							
		день 6-й					
ОБЕД	Борщ с капустой картофелем (без сметаны)	250	1,7	5	11,6	97	110
	Куры отварные с соусом	102	15,9	14,89	2,737	208,8	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	260	14,62	9,56	63,8	404,76	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Общий вес завтрака, гр.	862	35,07	32,08	111,337	863,56	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
		день 7-й					
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7,9	3,7	31,5	202	139
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388/593(3)
	Картофель отварной с маслом	184	3,5	3,9	26,5	19	203
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Сок	200	1	0,2	20	65,8	389
	Общий вес обеда, гр.	774	23,45	17,6	112,26	544,75	731
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
		день 8-й					
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем(без сметаны)	250	1,7	5,6	8,4	91	124
	Плов из курицы(85/171)	256	25,09	36,22	40,45	596,48	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Общий вес завтрака, гр.	756	29,64	44,45	82,05	840,48	
<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
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,83	11	1,18	202,91	461
	Каша пшённая рассыпчатая	170	7,17	5,79	40,06	244,43	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	пром
	Общий вес обеда, гр.	760	21,85	22,92	115,84	798,34	
<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 птицы с соусом томатным	90	7,9	12,6	10,28	187,33	217/595(3)
	Горох отварной	151	13,77	3,91	29,02	208,72	330
	Сок	180	0,9	0,18	18	59,22	389
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Общий вес обеда, гр.	721	28,02	21,82	100,2	684,27	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							

Итого за 10 дней 7980 384,47 271,27 1141,3 7979,39

Среднее за цикл 798 38,447 27,127 114,13 797,939

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.