



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации льготного горячего питания учащихся
общеобразовательных школ
Балашовского района с 09.01.2023года
(льготники)

Прием 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)	200	2,08	2	15,68	89,6	138
	Каша рисовая рассыпчатая	75	1,7	1,91	17,88	97,3	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Общий вес обеда, гр.	525	6,63	6,54	66,76	339,9	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 2-й							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	156	4,93	2,31	19,66	126,05	139
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	68,4	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	1,57	14,46	7,8	
	Общий вес обеда, гр.	366	6,58	3,88	52,12	202,25	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 3-й							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	2,26	2,1	15,79	93,24	140
	Каша пшеничная рассыпчатая	98	4,23	2,61	24,89	135,1	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 обеда, гр.	558	9,34	7,34	73,88	381,34	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 4-й							
ОБЕД	Суп карт. с гречневой крупой	173	1,8	1,73	13,36	77,5	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	118	
	Общий вес обеда, гр.	423	5,05	5,36	68,66	316,5	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 5-й							
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	213	2,21	2,13	16,44	95,42	138
	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.	463	5,46	5,76	71,74	334,42	

		НЕДЕЛЯ 2					
		день 6-й					
ОБЕД	Борщ с капустой картофелем (без сметаны)	300	2,04	6	13,92	116,4	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Общий вес обеда, гр.	550	4,89	8,63	47,12	269,4	
		Стоимость питания 20,00 руб.					
		день 7-й					
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	188	5,94	2,78	23,68	159,9	139
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Общий вес обеда, гр.	438	9,19	6,41	78,98	398,9	139
		Стоимость питания 20,00 руб.					
		день 8-й					
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем(без сметаны)	250	1,7	5,6	8,4	91	124
	Каша рисовая рассыпчатая	50	1,13	1,27	11,92	64,87	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Общий вес обеда, гр.	550	5,68	9,5	53,52	308,87	
		Стоимость питания 20,00 руб.					
		день 9-й					
ОБЕД	Суп картофельный с крупой(перловка)	230	2,4	2,3	17,76	103	138
	Каша пшеничная рассыпчатая	108	3,17	2,23	21,72	126	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,75	2,63	24,1	118	пром
	Общий вес обеда, гр.	568	8,42	7,16	72,68	382	
		Стоимость питания 20,00 руб.					
		день 10-й					
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	2,45	2,27	17,08	100,79	140
	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.	480	5,7	5,9	72,38	339,79	
		Стоимость питания 20,00 руб.					

Итого за 10 дней 4921 66,94 66,48 657,84 3273,37
Среднее за цикл 492,1 6,694 6,648 65,784 327,337

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.