

Согласовано
Директор МОУ СОШ

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель правления

ПО «Хопёр»
Бурдина С.В.

Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания учащихся

Балашовского района с 10.01.2022года

(ЛЬГОТНИКИ)

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)	221	2,3	2,2	17,06	99	138
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	446	5,07	3,15	60,26	286,6	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							
день 2-й							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	206	6,5	3,04	25,95	166,44	139
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Кисель	200	0	0	20	76	648
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	456	11,04	4,74	69,95	375,64	787
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							
день 3-й							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	4,48	6,72	72,8	124
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	631
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	425	3,83	5,43	35,92	207,4	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							
день 4-й							
ОБЕД	Суп карт. с гречневой крупой	216	3,02	2,16	16,67	96,77	80
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	441	5,79	3,11	59,87	284,37	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							
день 5-й							
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	292	3,03	2,92	22,54	130,82	138
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	542	7,67	4,62	55,64	299,02	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							
НЕДЕЛЯ 2							
день 6-й							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	222	1,51	4,44	10,3	77,6	110
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)
	<i>Общий вес обеда, гр. Общий вес обеда, гр.</i>	447	4,28	5,39	53,5	265,2	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							

		день 7-й					
ОБЕД	Суп карт. с гречневой крупой	186	2,6	1,86	14,36	83,32	80
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	631
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	411	5,07	2,81	43,56	217,92	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							
		день 8-й					
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	192	1,31	4,14	6,45	69,88	124
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Кисель	200	0	0	20	76	648
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	442	5,85	5,84	50,45	279,08	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							
		день 9-й					
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	216	2,33	2,16	16,24	95,9	140
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	441	5,1	3,11	59,44	283,5	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							
		день 10-й					
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	295	2	5,9	13,69	114,46	110
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	545	6,64	7,6	46,79	282,66	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							