

Согласовано
Директор МОУ СОШ

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель правления

ОО «Холер»
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 крутой(пшено)	221	2,3	2,2	17,06	99	639(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
	Общий вес обеда, гр.	446	5,07	3,15	60,26	286,6	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							
день 2-й							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	6,5	3,04	25,95	166,44	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Кисель	200	0	0	20	76	
	Общий вес обеда, гр.	456	11,04	4,74	69,95	375,64	
<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	631
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	
	Общий вес обеда, гр.	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	639(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
	Общий вес обеда, гр.	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	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
	Общий вес обеда, гр.	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	639(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	2,27	0,85	12	66,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
	Общий вес обеда, гр. Общий вес обеда, гр.	447	4,28	5,39	53,5	265,2	
<i>Стоимость питания 20 рублей</i>							

	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	631	
	Общий вес обеда, гр.	649	23,61	29,25	81,62	643,15		
		Стоимость питания-65 рублей						
		день 4-й						
ОБЕД	Зелёный горошек консервированный (т/о)	26,5	1,13	0,4	6,33	33,78		
	Суп карт. с гречневой крупой	200	2,8	2	15,44	89,6	80	
	Котлеты или биточки рыбные с томатным соусом	90	13	9,9	14,1	199	388/593(3)	
	Макаронные изделия отварные	155	5,5	3,92	32,8	191,67	332	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,85		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)	
	Общий вес обеда, гр.	721,5	26,68	17,77	125,57	765,9		
		Стоимость питания-65 рублей						
		день 5-й						
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	200	2,08	2	15,44	89,6	138	
	Птица тушеная в соусе с овощами	208	16,81	11,18	17,59	244,4	302	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,85		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685	
	Общий вес обеда, гр.	658	22,74	14,63	67,83	499,85		
		Стоимость питания-65 рублей						
		НЕДЕЛЯ 2						
		день 6-й						
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4	9,28	77,6	110	
	Биточки из говядины с томатным соусом	60	8,83	7,91	7,58	137,45	451	
	Картофель отварной с маслом	103	1,95	2,17	14,77	88,62	203	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,85		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)	
	Общий вес обеда, гр.	613	16,39	15,63	88,53	555,52		
		Стоимость питания-65 рублей						
		день 7-й						
ОБЕД	Суп карт. с гречневой крупой	200	2,8	2	15,44	89,6	80	
	Куры отварные соусом сметанным	90	15,2	13,6	1,6	190	487/600(3)	
	Макаронные изделия отварные	144	5,11	3,64	36,6	178,05	332	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,85		
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	631	
	Общий вес обеда, гр.	684	27,06	20,79	96,54	656,5		

		Стоимость питания-65 рублей					
		день 8-й					
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	4,5	6,72	72,8	124
	Рыба тушеная в томате с овощами	73	11,29	3,21	2,29	105,12	374
	Каша рисовая рассыпчатая	155	3,58	3,92	36,75	200	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,85	
	Кисель	200	0	0	20	76	648
	Общий вес обеда, гр.	678	19,98	13,08	91,46	584,77	
		Стоимость питания-65 рублей					
		день 9-й					
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,16	2	15,04	88,8	140
	Котлеты, рубленные из птицы с т/соусом	79	11,85	16,91	12,24	249,63	217/595(3)
	Каша перловая рассыпчатая	155	5	3,94	31,16	180,9	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,85	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)
	Общий вес обеда, гр.	684	23,26	24,4	115,34	771,18	
		Стоимость питания-65 рублей					
		день 10-й					
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4	9,28	77,6	110
	Плов из курицы	230	21,16	26,83	36,98	429,33	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,85	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Общий вес обеда, гр.	680	26,37	32,28	81,06	672,78	
		Стоимость питания-65 рублей					

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептов блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018год и СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда с использованием йодированной соли.