



**Рекомендованное примерное десятидневное меню**

**для организации бесплатного горячего питания  
учащихся общеобразовательных школ  
Балашовского района с 01.02.2022года  
(с 7 до 11 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>день 1-й</b>							
ЗАВТРАК	Плов из курицы	160	15,68	22,7	25,2	372,8	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,24	1,36	16,9	88,8	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Фрукты, не менее	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>							
<b>день 2-й</b>							
ЗАВТРАК	Огурец солёный (свежий)	26	0,19	0,1	0,43	2,73	
	Котлеты или биточки рыбные с т/соусом	90	10,35	7,99	13,4	160	388/593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	9,28	6,06	40,3	256,86	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,24	1,36	16,9	88,8	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	521					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>							
<b>день 3-й</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	160	4,8	6,57	25,5	180,76	311
	Бутерброд с маслом	40,00	2,4	8,6	14,6	146	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	17,9	109	69
	Фрукты, не менее	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>							
<b>день 4-й</b>							
ЗАВТРАК	Огурец солёный (свежий)	45	0,33	0,1	0,74	4,72	

	Куры отварные с соусом томатным	90	12,89	12,4	2,7	174,33	487,593(3)
	Горох отварной	143	13,13	3,73	27,7	198,96	330
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,72	1,02	14,4	79,92	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	508					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>							
<b>день 5-й*</b>							
ЗАВТРАК	Оладьи со сгущенным молоком	150	11,25	10,5	62,1	583,75	280
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693
	Фрукт свежий, сезонный не менее	150	1,35	0,6	11,3	55,8	
	<i>Итого за завтрак</i>	500					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>							
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>день 6-й</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	160	5,62	6,92	26,6	191,14	311
	Бутерброд с маслом	40,00	2,4	8,6	14,6	146	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	17,9	109	69
	Фрукты, не менее	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>							
<b>день 7-й</b>							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,96	5,78	4,64	73,5	64
	Котлеты или биточки рыбные с т/соусом	90	10,35	7,99	13,4	160	388/593(3)
	Картофель отварной с маслом	100	1,9	2,12	14,4	86,41	203
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,24	1,36	16,9	88,8	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	159	685
	<i>Итого за завтрак</i>	500					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>							
<b>день 8-й</b>							
ЗАВТРАК	Плов из курицы	160	15,68	22,7	25,2	372,8	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,24	1,36	16,9	88,8	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Фрукты, не менее	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>							
<b>день 9-й</b>							
ЗАВТРАК	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	71

Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	90	13,5	19,2	14	284,4	217/595(3)
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	9,28	6,06	40,3	256,86	297
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,72	1,02	14,4	79,92	
<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>545</b>					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>						
<b>день 10-й</b>						
Макаронные изделия запечённые с сыром**	185	8,8	14,2	29,4	284	261
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,72	1,02	14,4	79,92	
Фрукты, не менее	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>515</b>					
<i>Стоимость питания-54,70 рублей</i>						
<i>Итого за 10 дней</i>	<i>5089</i>	<i>183,864</i>	<i>195,32</i>	<i>648,85</i>	<i>5564,78</i>	
<i>Среднее за цикл</i>	<i>508,9</i>	<i>18,386</i>	<i>19,532</i>	<i>64,885</i>	<i>556,478</i>	

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.

\* При отсутствии технической возможности заменить днём №10

\*\* при отсутствии технической возможности заменить макаронными изделиями отварными с сыром рец. №333