



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

**Рекомендованное примерное десятидневное меню**

**для организации бесплатного горячего питания  
 учащихся общеобразовательных школ  
 Балашовского района с 01.09.2021года  
 (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>								
ОБЕД	Огурец солёный (свежий)	35	0,47	6	1,5	8,17	138	
	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,08	2	15,44	89,6		
	Куры отварные с соусом основным	87	14,25	11,97	0,19	165,3		487/590 (3)
	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,7	5,7	37,8	240		297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121		639(3)
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	727						
<i>Стоимость питания-65,00 рублей</i>								
<b>день 2-й</b>								
ОБЕД	Кукуруза консервированная (т/о)	30	1,08	0,03	2,94	16,5	139	
	Суп картофельный с горохом	200	6,32	2,96	25,2	161,6		
	Тефтели из говядины с т/соусом	65	6,38	9,87	7,92	146,5		461
	Каша перловая рассыпчатая	155	5	3,94	31,16	180,9		297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2		
	Кисель	200	0	0	20	76		648
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	700						
<i>Стоимость питания-65,00 рублей</i>								
<b>день 3-й</b>								
ОБЕД	Салат из свеклы с р/маслом	54	0,77	4,45	3,58	56,89	64	
	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,5	4,93	7,39	80,08	124	
	Плов из курицы	180	17,64	25,47	28,44	401,4	492	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2		
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84		
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	704						



Стоимость питания-65,00 рублей								
		день 4-й						
ОБЕД	Зелёный горошек консервированный (т/о)	30	1,28	0,45	7,17	38,25		
	Суп карт. с гречневой крупой	200	2,8	2	15,44	89,6	80	
	Котлеты или биточки рыбные с томатным соусом	102	11,73	9,05	12,88	181,3	388/593(3)	
	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,7	39,4	230	332	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)	
	<b>Общий вес обеда, гр.</b>	727						
Стоимость питания-65,00 рублей								
		день 5-й						
ОБЕД	Огурец солёный (свежий)	50	0,67	0,1	2,17	11,67		
	Суп картофельный с рисом	220	2,29	2,2	16,98	98,56	138	
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	17,46	11,61	18,27	253,8	302	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685	
	<b>Общий вес обеда, гр.</b>	700						
Стоимость питания-65,00 рублей								
		НЕДЕЛЯ 2						
		день 6-й						
ОБЕД	Салат из моркови	30	0,3	1,35	4,35	30	71	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4	9,28	77,6	110	
	Биточки из говядины с томатным соусом	80	11,78	10,54	10,11	183,29	451	
	Горох отварной	140	9,24	3,75	27,18	194,9	330	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)	
	<b>Общий вес обеда, гр.</b>	700						
Стоимость питания-65,00 рублей								
		день 7-й						
ОБЕД	Икра кабачковая т/о	30	0,375	1,425	2,03	22,13		
	Суп карт. с гречневой крупой	200	2,08	2	15,44	89,6	80	
	Куры отварные соусом сметанным	80	14,1	12,52	1,32	174,6	487/600(3)	
	Макаронные изделия отварные	155	5,53	3,94	33,01	192,7	332	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2		
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84		
	<b>Общий вес обеда, гр.</b>	715						
Стоимость питания-65,00 рублей								
		день 8-й						
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,44	2,49	1,98	31,61	64	



	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	4,5	6,72	72,8	124
	Рыба тушеная в томате с овощами	85	13,15	6,57	2,66	122,4	374
	Каша рисовая рассыпчатая	135	3,13	3,43	32,18	175	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Кисель	200	0	0	20	76	648
	<b>Общий вес обеда, гр.</b>	700					
<b>Стоимость питания-65,00 рублей</b>							
<b>день 9-й</b>							
ОБЕД	Огурец солёный (свежий)	35	0,47	6	1,5	8,17	
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,16	2	15,04	88,8	140
	Котлеты рубленые из птицы с т/соусом	80	12	17,12	12,4	252,8	217/595(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,59	4,96	33,13	210,16	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)
	<b>Общий вес обеда, гр.</b>	700					
<b>Стоимость питания-65,00 рублей</b>							
<b>день 10-й</b>							
ОБЕД	Зелёный горошек консервированный (т/о)	34	1,22	0,03	3,33	18,7	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4	9,28	77,6	110
	Плов из курицы	220	21,56	31,13	34,76	512,6	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<b>Общий вес обеда, гр.</b>	704					
<b>Стоимость питания-65,00 рублей</b>							

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.