



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню
 для организации питания учащихся общеобразовательных
 школ

Балашовского района с 01.09.2021года
 (с 12 лет и старше)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергети- ческая ценность, Ккал	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
день 1-й							
ОБЕД	Огурец солёный (свежий)	35	0,47	6	1,5	8,17	
	Суп картофельный с крупой(пшено)	280	2,8	2,8	21,62	125,44	38
	Куры отварные с соусом основным	90	20,6	17,8	1,3	248	8 / 590 3)
	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,7	5,7	37,8	240	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	5,45	2,04	28,8	159,84	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	33 (3)
	Общий вес обеда, гр.	820					
день 2-й							
ОБЕД	Кукуруза консервированная (т/о)	30	1,08	0,03	2,94	16,5	
	Суп картофельный с горохом	260	8,22	3,85	32,76	210,08	19
	Тефтели из говядины с т/соусом	110	10,8	16,7	13,4	248	41
	Каша перловая рассыпчатая	155	5	3,94	31,16	180,9	27
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	5,45	2,04	28,8	159,84	
	Кисель	200	0	0	20	76	68
	Общий вес обеда, гр.	815					
день 3-й							
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,44	2,49	1,98	31,61	6
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,05	6,72	10,08	109,2	24

	Плов из курицы	220	21,56	31,13	34,76	512,6	492	
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	5,45	2,04	28,8	159,84		
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84		
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	810						
		день 4-й						
ОБЕД								
	Зелёный горошек консервированный (т/о)	30	1,28	0,45	7,17	38,25		
	Суп карт. с гречневой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	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	60	5,45	2,04	28,8	159,84		
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)	
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	827						
		день 5-й						
ОБЕД								
	Огурец солёный (свежий)	50	0,67	0,1	2,17	11,67		
	Суп картофельный с рисом	250	2,6	2,5	19,3	112	138	
	Птица тушеная в соусе с овощами	250	24,25	16,13	25,38	352,5	302	
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	5,45	2,04	28,8	159,84		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685	
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	810						
		НЕДЕЛЯ 2						
		день 6-й						
	Салат из морковм	30	0,3	1,35	4,35	30	71	
ОБЕД								
	Борщ с капустой и картофелем	260	1,77	5,2	12,06	100,88	110	
	Биточки из говядины с томатным соусом	80	11,78	10,54	10,11	183,29	451	
	Горох отварной	184	16,9	4,8	35,6	256	330	
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	5,45	2,04	28,8	159,84		
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)	
	<i>Общий вес обеда, гр.</i>	814						
		день 7-й						
	Икра кабачковая т/о	30	0,375	1,425	2,03	22,13		
ОБЕД								
	Суп карт. с гречневой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	80	
	Куры отварные соусом сметанным	90	15,2	13,6	1,6	190	487/600(3)	

	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,7	39,4	230	332
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	5,45	2,04	28,8	159,84	
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84	
	Общий вес обеда, гр.	815					
	день 8-й						
	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,44	2,49	1,98	31,61	64
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,71	5,6	8,4	91	124
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,47	7,73	3,13	144	374
	Каша рисовая рассыпчатая	185	4,3	4,7	44,1	240	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	5,45	2,04	28,8	159,84	
	Кисель	200	0	0	20	76	648
	Общий вес обеда, гр.	825					
	день 9-й						
	ОБЕД						
ОБЕД	Огурец солёный (свежий)	35	0,47	6	1,5	8,17	
	Суп картофельный с макаронными изд.	300	3,24	3	22,56	133,2	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	60	5,45	2,04	28,8	159,84	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	639(3)
	Общий вес обеда, гр.	810					
	день 10-й						
	ОБЕД						
	Зелёный горошек консервированный (т/о)	34	1,22	0,03	3,33	18,7	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	2,04	6	13,92	116,4	110
	Плов из курицы	250	24,5	35,38	39,5	582,5	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	60	5,45	2,04	28,8	159,84	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Общий вес обеда, гр.	844					
	<p>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 .</p>						