

Согласовано
Директор МОУ СОШ

Антонова С.И.

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель правления

ОО «Холер»
Бурдина С.В.

Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания
учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.11.2021 года
(с 7 до 11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
день 1-й							
ОБЕД	Огурец солёный (свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9	
	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,08	2	15,44	89,6	138
	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>	752					
Стоимость питания-90,00 рублей							
день 2-й							
ОБЕД	Кукуруза консервированная (т/о)	46	1,65	0,05	4,41	25,3	
	Суп картофельный с горохом	200	6,32	2,96	25,2	161,6	139
	Тефтели из говядины с т/соусом	90	8,83	13,66	10,96	202,91	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>	741					
Стоимость питания-90,00 рублей							
день 3-й							
ОБЕД	Салат из свеклы с р/маслом	67	0,92	5,53	4,44	70,35	64
	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,5	4,93	7,39	80,08	124
	Плов из курицы	200	19,6	28,3	31,6	466	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>	737					
Стоимость питания-90,00 рублей							
день 4-й							
ОБЕД	Свежий фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	

	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	110	13	9,9	14,1	199	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)
	Общий вес обеда.гр	875					
Стоимость питания-90,00 рублей							
	ОБЕД день 5-й						
	Огурец солёный (свежий)	80	0,64	0,08	2,24	12	
	Суп картофельный с рисом	220	2,29	2,2	16,98	98,56	138
	Куры отварные с соусом сметанным в томате	101	18,07	16	1,64	223,4	487/601(3)
	Каша пшённая рассыпчатая	185	7,8	6,3	43,6	266	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Общий вес обеда.гр	836					
Стоимость питания-90,00 рублей							
НЕДЕЛЯ 2							
	ОБЕД день 6-й						
	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4	9,28	77,6	110
	Биточки из говядины с томатным соусом	90	13,25	11,89	11,37	206,19	451
	Горох отварной	184	16,9	4,8	35,6	256	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)
	Общий вес обеда.гр	804					
Стоимость питания-90,00 рублей							
	ОБЕД день 7-й						
	Икра кабачковая т/о	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	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	185	6,6	4,7	39,4	230	332
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4,54	1,7	24	133,2	
	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84	
	Общий вес обеда.гр	785					
Стоимость питания-90,00 рублей							
	ОБЕД день 8-й						
	Свежий фрукт(яблоко)	126	0,5	0,5	12,3	59,2	
	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,44	2,49	1,98	31,61	64
	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,08	2	15,44	89,6	138
	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

<i>Общий вес обеда, гр</i>		826					
<i>Стоимость питания-90,00 рублей</i>							
<i>день 9-й</i>							
ОБЕД	Огурец солёный (свежий)	68	0,54	0,07	1,9	10,2	
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,16	2	15,04	88,8	140
	Котлеты рубленные из птицы с т/соусом	80	12	17,12	12,4	252,8	217/595(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,4	6,8	45,4	288	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>		783					
<i>Стоимость питания-90,00 рублей</i>							
<i>день 10-й</i>							
ОБЕД	Зелёный горошек консервированный (т/о)	64	2,3	0,06	6,27	35,2	
	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
<i>Общий вес обеда, гр.</i>		734					
<i>Стоимость питания-90,00 рублей</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.