

Приложение № 3  
к муниципальному контракту  
№ 4123  
от «30» 11 2022 г.

Согласовано  
Директор *Мещеряков*  
*С. Старый Хопер*

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



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2022г.**

ДЛЯ Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Старый Хопер Балашовского района Саратовской области»

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	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,6	2,5	19,6	112	138
	Хлеб ржаной, пшеничный	35	1,195	0,231	16,87	77,3	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>485</b>	<b>3,895</b>	<b>2,731</b>	<b>45,57</b>	<b>224,3</b>	
<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>							
<b>день 2-й</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	262	8,28	3,88	33,01	211,7	139
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	0,33	24,1	110,43	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>512</b>	<b>11,13</b>	<b>4,21</b>	<b>66,21</b>	<b>357,13</b>	
<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>							
<b>день 3-й</b>							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,48	0,06	1,68	9	124
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	45	2,475	0,297	21,69	99,387	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>495</b>	<b>3,055</b>	<b>0,357</b>	<b>32,47</b>	<b>143,387</b>	
<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>							
<b>день 4-й</b>							
ОБЕД	Суп карт. с гречневой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	138,80
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>480</b>	<b>4,35</b>	<b>2,698</b>	<b>42,86</b>	<b>213,258</b>	

	<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>						
ОБЕД	<b>день 5-й</b>						
	Суп картофельный с рисом	250	2,5	2,5	19,3	112	138
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	33	1,815	0,218	15,91	72,88	
	<i>Итого за завтрак</i>	483	4,415	2,718	44,31	219,88	
	<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>						
	<b>НЕДЕЛЯ 2</b>						
ОБЕД	<b>день 6-й</b>						
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	1,7	5	11,6	97	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	36	0,262	0,12	8,76	40,156	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	486	2,062	5,12	29,46	172,156	
	<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>						
ОБЕД	<b>день 7-й</b>						
	Суп карт. с гречневой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	138,80
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<i>Итого за завтрак</i>	480	4,35	2,698	42,86	213,258	
	<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>						
ОБЕД	<b>день 8-й</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91	124
	Хлеб ржаной, пшеничный	45	2,475	0,297	21,69	99,387	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	495	4,275	5,897	39,19	225,387	
	<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>						
ОБЕД	<b>день 9-й</b>						
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,5	18,8	111	140
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	26	1,43	0,172	12,53	57,43	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	476	4,23	2,672	40,43	203,43	
	<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>						
ОБЕД	<b>день 10-й</b>						
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	1,7	5	11,6	97	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	36	0,262	0,12	8,76	40,156	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	486	2,062	5,12	29,46	172,156	
	<i>Стоимость питания-20,00 рублей</i>						

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