

Согласовано
 Директор *М.С. Соколов*
С.С. Хопер
В.С. Мельников

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

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ НА 2022г.
 ДЛЯ Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная
 школа с. Старый Хопер Балашовского района Саратовской области»**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергети- ческая ценность, Ккал	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
день 1-й							
ЗАВТРАК	Фрукт сезонный ,не менее	110	0,4	0,44	10,78	51,56	338
	Плов из курицы	150	14,7	21,55	23,7	349,5	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500	17,4	22,26	63,06	526,41	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
день 2-й							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие(или солёные)	52	0,4	0,05	0,83	6,76	70,71
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388/593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,41	29,45	186,83	297
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	502	20,9	15	73,32	515,89	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
день 3-й							
ЗАВТРАК	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	28	0,8	0,06	1,53	10,27	131
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	3,97	38,11	206,75	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	508	18,3	15,3	69,2	543,28	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
день 4-й							

ЗАВТРАК	Фрукт сезонный ,не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Куры отварные с соусом	90	12,9	12,37	2,69	174,33	487,593(3)
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,4	3,81	35,75	194,59	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	580	19	16,85	76,62	539,14	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
день 5-й							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	35	0,4	1,65	2,7	27,3	121пром
	Рыба припущенная с соусом	90	13,8	5,675	2,275	115,75	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,81	31,95	186,5	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
	<i>Итого за завтрак</i>	515	22,2	12,41	87,41	538,9	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
НЕДЕЛЯ 2							
день 6-й							
ЗАВТРАК	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Куры отварные с соусом	90	12,9	12,37	2,7	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,41	29,45	186,83	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	550	22,3	17,45	70,53	533,38	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
день 7-й							
ЗАВТРАК	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	44	1,2	0,08	2,4	16,13	131
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388/593(3)
	Картофель отварной с маслом	150	2,8	3,18	21,6	129,2	203
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	<i>Итого за завтрак</i>	524	15	11,7	84,64	494,63	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
день 8-й							
ЗАВТРАК	Фрукт сезонный ,не менее	110	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Плов из курицы	150	14,7	21,55	23,7	349,5	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500	17,4	22,22	62,08	521,72	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
день 9-й							

ЗАВТРАК	Салат из свеклы с р/маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	64
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
	Каша пшённная рассыпчатая	150	6,3	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	560	18,5	22,98	70,21	625,94	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
ЗАВТРАК	день 10-й						
	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным(50/40)	90	7,9	12,57	10,28	187,33	205,593(3)
	Горох отварной	110	10	2,87	21,28	153,04	330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	540	21	17,11	91,84	596,59	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
	<i>Итого за 10 дней</i>	5279	192	173,275	748,91	5435,88	
	<i>Среднее за цикл</i>	527,9	19,2	17,3275	74,891	543,588	
<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>							