

Согласовано
Директор МОУ СОШ

Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.09.2023года
(с 7 до 11 лет)

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



		1 день									
Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из курицы 50/100	150	40,30	350	15	19	29		
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10		
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	4,50	110	1	0	24		
		338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	35,74	47	1	0	10		
			ИТОГО	500	85,00	544	17	19	73		

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	388/593(3)/297	Биточки рыбные с том. соусом, каша гречневая рассыпчатая с маслом 60/30/150	240	38,25	389	15	15	48
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		70,71	Овощи натуральные (свежие или соленые) Огурец свежий	60	27,90	8	0	0	1
			ИТОГО	540	85,0	579	19	18	82

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	371/593(3),332	Тфтели из говядины с том. соусом , каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	51,98	410	15	17	49
	гор.напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88	1	1	19
		131 пром.	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	60	27,77	22	2	1	3
			ИТОГО	540	85,00	555	18	19	80

		4 день		Выход,	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	г					
Завтрак	гор. блюдо	487/593(3), 297	Куры отварные с том. соусом , каша пшеничая расыпчатая 60/30/150	240	51,03	390	18	17	38
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88	1	1	19
		338	Фрукт сезонный Груша, не менее	100	28,72	47	0	0	10
Итого				580	85,00	560	19	18	76

		5 день		Выход,	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	г					
Завтрак	гор. блюдо	371/593(3), 332	Рыба припущенная с том. соусом , макаронные изделия отварные с маслом 60/30/120	210	46,07	258	12	11	28
	гор. напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	94	3	3	15
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		121 пром.	Икра кабачковая	60	20,37	46	1	3	5
Итого				510	85,00	486	17	17	67

		6 день		Выход,	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	г					
Завтрак	гор. блюдо	487/593(3), 297	Плов из курицы 50/100	150	40,30	350	15	19	29
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	4,50	110	2	0	24
		338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	35,74	47	1	0	10
Итого				500	85,00	544	18	19	73

7 день

Прием пищи	Раздел	№ реч..	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	388/593(3), 203	Биточки рыбные с том. соусом, картофель отварной 60/30/184	274	54,27	292	10	12	36
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		131	Зеленый горошек(или кукуруза отварные)	60	11,85	22	2	1	3
			Итого	574	85,00	496	16	16	72

8 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	487/593(3)/297	Куры отварные с соусом, каша гречневая расщипчатая 50/40/120	210	44,75	361	17	18	32
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		338	Фрукт сезонный Груша, не менее	100	32,19	47	1	0	10
			Итого	550	85,00	533	19	18	71

9 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	461/332	Тефтели из говядины с том. соусом, макароны отварные 60/30/120	210	51,12	352	13	17	37
	гор. напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	94	3	3	15

Хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
	70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	15,32	8	0	0	1
ИТОГО			510	85,00	542	17	20	72

10 день

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	205/330	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным ,горох отварной 60/30/120	210	59,72	379	17	19	34
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		338	фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	17,22	47	1	0	10
Итого			550	85,00	551	19	19	73	
Итого за 10 дней			5354	850	5390	180	184	740	
Среднее за 1 день			535,4	85,00	539,02	17,98	18,428	74,036	

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептов блюд для кулинарных изделий для школьного питания,

УФА 2018год И СанГин 2.3/2 4.3590-20. Все кулинарные блюда готовятся с использованием йодированной соли.