



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню

**для организации горячего питания учащихся
 общеобразовательных школ
 Балашовского района с 09.01.2023года
 (с 12 до 18 лет) за родительские средства**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
день 1-й							
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,6	2,5	19,6	112	138
	Плов из курицы(85/169)	254	24,89	35,94	40,13	591,82	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Общий вес завтрака, гр.	754	30,34	41,07	92,93	856,82	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 2-й							
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	250	7,9	3,7	31,5	202	139
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,2	10,16	139,95	388/593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	287	16,13	10,55	70,43	446,79	297
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Общий вес завтрака, гр.	877	35,08	24,08	156,19	982,74	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
день 3-й							
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	140
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,83	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10,81	6,62	63,51	344,6	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Общий вес завтрака, гр.	840	25,19	22,75	116,89	813,51	