



**Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания учащихся
общеобразовательных школ
Балашовского района с 22.12.2022 года
(с 7 до 11 лет)**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1						
Завтрак 22.12.2022						
Овощи натуральные свежие(или солёные)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	70,71
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>	<i>540</i>	<i>19,08</i>	<i>16,51</i>	<i>67,78</i>	<i>500,07</i>	
<i>Дополнительный приём пищи</i>						
Фрукт сезонный ,не менее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
Сок	200	1	0,2	20,2	92	пром
Кондитерское изделие	30	1,92	5,04	20,52	120	пром
<i>Общий вес, гр.</i>	<i>380</i>	<i>3,52</i>	<i>5,84</i>	<i>55,42</i>	<i>282,3</i>	
ИТОГО	920	22,6	22,35	123,2	782,37	
<i>Стоимость питания-164,00 рублей</i>						
Завтрак 23.12.2022						
Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	30	0,85	0,064	1,64	11	131
Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
Картофель отварной с маслом	150	2,8	3,18	21,6	129,2	203
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>	<i>510</i>	<i>14,75</i>	<i>14,51</i>	<i>52,8</i>	<i>466,46</i>	
<i>Дополнительный приём пищи</i>						
Фрукт сезонный ,не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
Сок	200	1	0,2	20,2	92	пром
Кондитерское изделие	25	1,92	5,04	20,52	120	пром

Общий вес, гр.	325	3,32	5,64	50,52	258,87
ИТОГО	835	18,07	20,15	103,3	725,33
Стоимость питания-164,00 рублей					
<i>Итого за 2 дней</i>	1755	40,67	42,504	226,52	1507,7

**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 .**