

Согласовано
Директор МОУ СОШ

Шадров С.Н.

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



**Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.11.2023года(по форме мониторинга)
(с 7 до 11 лет)**

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо	492	Плов из курицы 50/100	150	40,30	350,00	15,00	19,00	29,00	
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37,00	0,00	0,00	10,00	
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	4,50	110,00	1,00	0,00	24,00	
			338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	35,74	47,00	1,00	0,00	10,00
				итого	500	85,00	544,00	17,00	19,00	73,00
Завтрак 2	напиток	389	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	30,00	65,80	1,00	0,20	20,00	
			итого за день	700,00	115,00	609,80	18,00	19,20	93,00	

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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	389,00	15,00	15,00	48,00
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94,00	3,00	3,00	14,00
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88,00	1,00	0,00	19,00
			70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	27,87	8,00	0,00	0,00

			итого	540	85,00	579,00	19,00	18,00	82,00
Завтрак 2	фрукты	338	Фрукт сезонный, не менее	200	30,00	93,94	0,80	0,80	20,00
			итого за день	740	115,00	672,94	19,80	18,80	102,00

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	371/593(3),332	Тефтели из говядины с том. соусом , каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	51,98	410,00	15,00	17,00	49,00
	гор. напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88,00	1,00	1,00	19,00
		131 пром.	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	60	27,77	22,00	2,00	1,00	3,00
			итого	540	85,00	555,00	18,00	19,00	80,00
Завтрак 2	фрукты	338	Фрукт сезонный, не менее	200	30,00	93,94	0,80	0,80	20,00
			итого за день	740	115,00	648,94	18,80	19,80	100,00

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	487/593(3),297	Куры отварные с том. соусом , каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	51,03	390,00	18,00	17,00	38,00
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88,00	1,00	1,00	19,00
		338	Фрукт сезонный Груша, не менее	100	28,72	47,00	0,00	0,00	10,00
			итого	580	85,00	560,00	19,00	18,00	76,00
Завтрак 2	напиток	389	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	30,00	65,80	1,00	0,20	20,00
			итого за день	780,00	115,00	625,80	20,00	18,20	96,00

5 день

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

		121 пром.	Икра кабачковая	60	20,37	46,00	1,00	3,00	5,00
			итого	510	85,00	486,00	17,00	17,00	67,00
Завтрак 2	фрукты	338	Фрукт сезонный, не менее	200	30,00	93,94	0,80	0,80	20,00
			итого за день	710	115,00	579,94	17,80	17,80	87,00

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	492	Плов из курицы 50/100	150	40,3	350,0	15,0	19,0	29,0
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,5	37,0	0,0	0,0	10,0
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	4,5	110,0	2,0	0,0	24,0
		338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	35,7	47,0	1,0	0,0	10,0
			итого	500	85,0	544,0	18,0	19,0	73,0
Завтрак 2	напиток	389	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	30,00	65,80	1,00	0,20	20,00
			итого за день	700,00	115,0	609,8	19,0	19,2	93,0

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец..	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	292,00	10,00	12,00	36,00
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94,00	3,00	3,00	14,00
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88,00	1,00	0,00	19,00
		131	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	60	11,85	22,00	2,00	1,00	3,00
			итого	574	85,00	496,00	16,00	16,00	72,00
Завтрак 2	фрукты	338	Фрукт сезонный, не менее	200	30,00	93,94	0,80	0,80	20,00
			итого за день	774	115,00	589,94	16,80	16,80	92,00

8 день

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

			итого	550	85,00	533,00	19,00	18,00	71,00
Завтрак 2	напиток	389	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	30,00	65,80	1,00	0,20	20,00
			итого за день	750,00	115,00	598,80	20,00	18,20	91,00

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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	352,00	13,00	17,00	37,00
	гор. напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	94,00	3,00	3,00	15,00
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88,00	1,00	0,00	19,00
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	15,32	8,00	0,00	0,00	1,00
			итого	510	85,00	542,00	17,00	20,00	72,00
Завтрак 2	фрукты	338	Фрукт сезонный, не менее	200	30,00	93,94	0,80	0,80	20,00
			итого за день	710	115,00	635,94	17,80	20,80	92,00

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	205/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным ,горох отварной 60/30/120	210	59,72	379,00	17,00	19,00	34,00
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37,00	0,00	0,00	10,00
	хлеб		Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88,00	1,00	0,00	19,00
		338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	17,22	47,00	1,00	0,00	10,00
			итого	550	85,00	551,00	19,00	19,00	73,00
Завтрак 2	напиток	389	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	30,00	65,80	1,00	0,20	20,00
			итого за день	750,00	115,00	616,80	20,00	19,20	93,00

Завтрак итого	5354,00	850,00	5390,00	179,00	183,00	739,00
Завтрак 2 ИТОГО	2000,00	300,00	798,70	9,00	5,00	200,00

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 готовятся с
 использованием йодированной соли .