


Согласовано  
Директор МОУ СОШ



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


**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		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>						
<b>Завтрак</b>		<b>22.12.2022</b>				
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, не менее	20	1,92	5,04	20,52	120	пром
<i>Общий вес, гр.</i>	<i>370</i>	<i>3,52</i>	<i>5,84</i>	<i>55,42</i>	<i>282,3</i>	
<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>22,6</b>	<b>22,35</b>	<b>123,2</b>	<b>782,37</b>	
<i>Стоимость питания-164,00 рублей</i>						
<b>Завтрак</b>		<b>23.12.2022</b>				
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, не менее	20	1,92	5,04	20,52	120	пром
<i>Общий вес, гр.</i>	<i>320</i>	<i>3,32</i>	<i>5,64</i>	<i>50,52</i>	<i>258,87</i>	
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>18,07</b>	<b>20,15</b>	<b>103,3</b>	<b>725,33</b>	
<b>Стоимость питания-164,00 рублей</b>						
<i>Итого за 2 дня</i>	<i>1740</i>	<i>40,67</i>	<i>42,504</i>	<i>226,52</i>	<i>1507,7</i>	

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.