



**Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания
учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.10.2022года
(с 7 до 11 лет)**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергети- ческая ценность, Ккал	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1						
день 1-й						
Фрукт сезонный ,не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
Плов из курицы	200	19,6	28,3	31,6	466	492
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
Печенье	35	2,6	4,5	26,01	194,8	пром
<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	575	24,9	33,47	95,99	833,02	
Стоимость питания-90,00 рублей						
день 2-й						
Овощи натуральные свежие(или солёные)	60	0,48	0,06	1,68	9	70,71
Биточки рыбные с соусом	90	10	7,99	13,37	160	388/593(3)
Каша гречневая рассыпчатая	163	9,16	5,99	40,00	253,7	297
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693
Пряник	35	2,24	7,28	25,56	125,04	пром
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	588	27,38	24,69	113,5	730,09	
Стоимость питания-90,00 рублей						

	день 3-й					
Фрукт сезонный ,не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
Тефтели из говядины с соусом	90	8,83	11	1,18	202,91	461
Каша пшеничная рассыпчатая	202	8,7	5,35	51,3	278,4	297
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
Вафли	30	0,42	3,304	6,72	58,53	пром
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	662	20,65	20,32	97,38	710,06	
Стоимость питания-90,00 рублей						
	день 4-й					
Овощи натуральные свежие(или солёные)	60	0,48	0,06	1,68	9	70,71
Куры отварные с соусом	90	15,3	14	2,1	196	487,593(3)
Горох отварной	184	16,9	4,8	35,6	256	330
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	639(3)
Печенье	48	3,52	6,24	35,68	267,2	пром
Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	0,33	24,1	110,43	пром
<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	632	39,45	26,43	130,4	959,63	
Стоимость питания-90,00 рублей						
	день 5-й					
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8	121пром
Рыба припущенная с соусом	90	13,8	5,675	2,275	115,75	371,593(3)
Макаронные изделия отварные	206	7,35	5,23	43,8	256,1	332
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
Бутерброд с маслом и сыром	45	5	7,1	14,5	144	2
Хлеб ржаной, пшеничный	20	1,1	0,135	9,65	44,18	
<i>Итого за завтрак</i>	621	28,07	20,96	83,95	641,83	
Стоимость питания-90,00 рублей						
	НЕДЕЛЯ 2					
	день 6-й					
Фрукт сезонный ,не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
Куры отварные с соусом	90	15,3	14	2,1	196	487,593(3)

Каша гречневая рассыпчатая	160	8,99	5,88	39,26	249,08	297
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
Вафли	30	0,42	3,304	6,72	58,53	пром
Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	0,33	24,1	110,43	
<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	630	27,96	23,91	91,28	697,91	
Стоимость питания-90,00 рублей						
	день 7-й					
Овощи натуральные свежие(или солёные)	60	0,48	0,06	1,68	9	70,71
Биточки рыбные с т/соусом	90	10	7,99	13,37	160	388/593(3)
Картофель отварной с маслом	160	3,03	3,37	22,92	137,51	203
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	пром
Печенье	35	2,6	4,5	26,01	194,8	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
<i>Итого за завтрак</i>	585	18,41	16,19	92,56	626,66	
Стоимость питания-90,00 рублей						
	день 8-й					
Фрукт сезонный ,не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
Плов из курицы	200	19,6	28,3	31,6	466	492
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,2	0,27	19,28	88,35	
Пряник	35	2,24	7,28	25,56	125,04	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	575	24,54	36,25	95,54	763,26	
Стоимость питания-90,00 рублей						
	день 9-й					
Салат из свеклы с р/маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	64
Тефтели из говядины с соусом	90	8,83	11	1,18	202,91	461
Каша гречневая рассыпчатая	158	8,88	5,81	38,77	245,96	297
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
Вафли	30	0,42	3,304	6,72	58,53	пром

Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	0,33	24,1	110,43	
<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	608	22,08	27,04	85,17	736,83	
<i>Стоимость питания-90,00 рублей</i>						
	день 10-й					
Фрукт сезонный	150	0,6	0,6	14,7	70,31	338
Макаронные изделия с тёртым сыром	215	13,26	15,29	38,46	350	333
Печенье	35	2,6	4,5	26,01	194,8	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	639(3)
<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	600	16,96	21,39	110,4	736,11	
<i>Стоимость питания-90,00 рублей</i>						

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептов блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018год И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда с использованием йодированной соли .