

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 09.01.2023года  
( с 7 до 11 лет)

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>день 1-й</b>							
ЗАВТРАК 1	Фрукт сезонный ,не менее	110	0,4	0,44	10,78	51,56	338
	Плов из курицы	150	14,7	21,55	23,7	349,5	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,00	0,27	19,28	88,35	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500	17,2	22,26	63,06	526,41	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
<b>день 2-й</b>							
ЗАВТРАК 1	Овощи натуральные свежие(или солёные)	50	0,4	0,05	0,83	6,76	70,71
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388/593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,43	5,51	36,81	233,54	297
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,00	0,27	19,28	88,35	пром
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	530	22,43	16,1	80,68	562,6	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
<b>день 3-й</b>							
ЗАВТРАК 1	Зелёный горошек( или кукуруза отварные)	26	0,8	0,06	1,53	10,27	131
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	3,97	38,11	206,75	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685

	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,1	0,27	19,28	88,35	пром
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	506	18,2	15,3	69,2	543,28	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
	день 4-й						
ЗАВТРАК 1	Фрукт сезонный ,не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	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	2,00	0,27	19,28	88,35	пром
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	580	18,8	16,85	76,62	539,14	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
	день 5-й						
ЗАВТРАК 1	Икра кабачковая	35	0,4	1,65	2,7	27,3	121пром
	Рыба припущенная с соусом	90	13,8	5,675	2,275	115,75	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,81	31,95	186,5	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,00	0,27	19,28	88,35	
	<i>Итого за завтрак</i>	515	22	12,41	87,41	538,9	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
	НЕДЕЛЯ 2						
	день 6-й						
ЗАВТРАК 1	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Куры отварные с соусом	90	12,9	12,37	2,7	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,43	5,51	36,81	233,54	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,00	0,27	19,28	88,35	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	580	23,83	18,55	77,89	580,09	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
	день 7-й						
ЗАВТРАК 1	Зелёный горошек( или кукуруза отварные)	44	1,2	0,08	2,4	16,13	131
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388/593(3)

	Картофель отварной с маслом	150	2,8	3,18	21,6	129,2	203
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,1	0,27	19,28	88,35	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	<i>Итого за завтрак</i>	524	14,9	11,7	84,64	494,63	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
	день 8-й						
ЗАВТРАК	Фрукт сезонный ,не менее	110	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Плов из курицы	150	14,7	21,55	23,7	349,5	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,00	0,27	19,28	88,35	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500	17,2	22,22	62,08	521,72	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
	день 9-й						
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с р/маслом	78	1,1	6,6	5,3	84	64
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,00	0,27	19,28	88,35	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	558	18,3	22,98	70,21	625,94	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
	день 10-й						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (или солёные)	31	0,24	0,031	0,5	4,03	70,71
	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным(50/40)	90	7,9	12,57	10,28	187,33	205,593(3)
	Горох отварной	150	13,77	3,91	29,02	208,72	330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,00	0,27	19,28	88,35	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	511	24,41	17,78	90,28	609,43	
	<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>						
	<i>Итого за 10 дней</i>	5304	197,27	176,146	762,07	5542,14	
	<i>Среднее за цикл</i>	530,4	19,727	17,6146	76,207	554,214	
	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.						