



Согласовано
Директор МОУ СОШ

В.П. Сергеев
В.П. Сергеев

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

С.В. Бурдина

Рекомендованное примерное десятидневное меню

**для организации льготного горячего питания
учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 09.01.2023года
(льготники)**

Присм лиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергети- ческая ценность, Ккал	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
день 1-й							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,08	2	15,68	89,6	138
	Каша рисовая рассыпчатая	75	1,7	1,91	17,88	97,3	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	<i>525</i>	<i>6,63</i>	<i>6,54</i>	<i>66,76</i>	<i>339,9</i>	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 2-й							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	156	4,93	2,31	19,66	126,05	139
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	68,4	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	1,57	14,46	7,8	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	<i>366</i>	<i>6,58</i>	<i>3,88</i>	<i>52,12</i>	<i>202,25</i>	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 3-й							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	2,26	2,1	15,79	93,24	140
	Каша пшеничная рассыпчатая	98	4,23	2,61	24,89	135,1	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	<i>558</i>	<i>9,34</i>	<i>7,34</i>	<i>73,88</i>	<i>381,34</i>	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 4-й							
ОБЕД	Суп карт. с гречневой крупой	173	1,8	1,73	13,36	77,5	138,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)

	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	423	5,05	5,36	68,66	316,5	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 5-й							
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	213	2,21	2,13	16,44	95,42	138
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	<i>Итого за завтрак</i>	463	5,46	5,76	71,74	334,42	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
НЕДЕЛЯ 2							
день 6-й							
ОБЕД	Борщ с капустой картофелем (без сметаны)	300	2,04	6	13,92	116,4	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	550	4,89	8,63	47,12	269,4	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 7-й							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	188	5,94	2,78	23,68	159,9	139
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	<i>Итого за завтрак</i>	438	9,19	6,41	78,98	398,9	139
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 8-й							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем(без сметаны)	250	1,7	5,6	8,4	91	124
	Каша рисовая рассыпчатая	50	1,13	1,27	11,92	64,87	297
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	550	5,68	9,5	53,52	308,87	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 9-й							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой(перловка)	230	2,4	2,3	17,76	103	138
	Каша пшеничная рассыпчатая	108	3,17	2,23	21,72	126	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,75	2,63	24,1	118	пром
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	568	8,42	7,16	72,68	382	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							
день 10-й							

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	2,45	2,27	17,08	100,79	140
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Общий вес завтрака, гр.	480	5,7	5,9	72,38	339,79	
<i>Стоимость питания 20,00 руб.</i>							

Итого за 10 дней 4921 66,94 66,48 657,84 3273,37

Среднее за цикл 492,1 6,694 6,648 65,784 327,337

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.