



Согласовано  
Директор МОУ СОШ

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

Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся  
общеобразовательных школ  
Балашовского района с 09.01.2023года  
(с 12 до 18 лет) за родительские средства

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>день 1-й</b>							
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,6	2,5	19,6	112	138
	Плов из курицы(85/169)	254	24,89	35,94	40,13	591,82	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>754</b>	<b>30,34</b>	<b>41,07</b>	<b>92,93</b>	<b>856,82</b>	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
<b>день 2-й</b>							
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	250	7,9	3,7	31,5	202	139
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,2	10,16	139,95	388/593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	287	16,13	10,55	70,43	446,79	297
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	648
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>877</b>	<b>35,08</b>	<b>24,08</b>	<b>156,19</b>	<b>982,74</b>	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
<b>день 3-й</b>							
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	140
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,83	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10,81	6,62	63,51	344,6	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>840</b>	<b>25,19</b>	<b>22,75</b>	<b>116,89</b>	<b>813,51</b>	

Стоимость питания 80,00 руб.							
день 4-й							
ОБЕД							
	Суп карт. с гречневой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	138,80
	Куры отварные с соусом	102	15,9	14,89	2,737	208,8	487,593(3)
	Каша рисовая рассыпчатая	250	5,81	6,35	59,59	324,32	297
	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>	852	27,56	27,37	136,927	884,12	
Стоимость питания 80,00 руб.							
день 5-й							
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,6	2,5	19,6	112	138
	Рыба припущенная с соусом	99	115,82	6,3	2,33	129,8	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,7	39,4	230	332
	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>	784	128,27	17,13	116,63	710,8	
Стоимость питания 80,00 руб.							
НЕДЕЛЯ 2							
день 6-й							
ОБЕД							
	Борщ с капустой картофелем (без сметаны)	250	1,7	5	11,6	97	110
	Куры отварные с соусом	102	15,9	14,89	2,737	208,8	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	260	14,62	9,56	63,8	404,76	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>	862	35,07	32,08	111,337	863,56	
Стоимость питания 80,00 руб.							
день 7-й							
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	250	7,9	3,7	31,5	202	139
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388/593(3)
	Картофель отварной с маслом	184	3,5	3,9	26,5	19	203
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Сок	200	1	0,2	20	65,8	389
	<i>Итого за завтрак</i>	774	23,45	17,6	112,26	544,75	731
Стоимость питания 80,00 руб.							
день 8-й							
ОБЕД							

	Щи из свежей капусты с картофелем(без сметаны)	250	1,7	5,6	8,4	91	124
	Плов из курицы(85/171)	256	25,09	36,22	40,45	596,48	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>756</b>	<b>29,64</b>	<b>44,45</b>	<b>82,05</b>	<b>840,48</b>	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
<b>день 9-й</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой(перловка)	250	2,6	2,5	19,3	112	138
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,83	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	170	7,17	5,79	40,06	244,43	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	1	31,2	121	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	пром
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>760</b>	<b>21,85</b>	<b>22,92</b>	<b>115,84</b>	<b>798,34</b>	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							
<b>день 10-й</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	140
	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	90	7,9	12,6	10,28	187,33	217/595(3)
	Горох отварной	151	13,77	3,91	29,02	208,72	330
	Сок	180	0,9	0,18	18	59,22	389
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,75	2,63	24,1	118	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>721</b>	<b>28,02</b>	<b>21,82</b>	<b>100,2</b>	<b>684,27</b>	
<i>Стоимость питания 80,00 руб.</i>							

*Итого за 10 дней*                      7980            384,47            271,27            1141,3            7979,39

*Среднее за цикл*                      798            38,447            27,127            114,13            797,939

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.