

Согласовано
 Директор МОУ СОШ
 с. Терновка
 Николаева О.Д.



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню
 для организации одноразового бесплатного горячего питания(завтрак) учащихся
 общеобразовательных школ
 Балашовского района с 01.09.2023года
 (с 7 до 11 лет)

Неделя 1							
1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы 50/100	150	15,70	18,55	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный(Яблоко , Груша, Банан),не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	85 рублей	500,00	17,45	19,25	72,32	543,90

2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рыбные с томатным соусом 60/30	90	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	5,51	36,81	233,51	297
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец или помидор	60	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
	итого за завтрак	85 рублей	540,00	19,21	18,72	82,10	578,41

3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Тефтели из говядины	90	8,84	13,66	10,96	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	3,97	38,11	206,76	297
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром. 131
	Зелёный горошек(отварной)	60	1,77	0,50	3,28	22,00	пром.
итого за завтрак	85 рублей	540,00	18,09	18,41	80,73	555,02	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,75	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный(Яблоко , Груша, Банан),не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак	85 рублей	580,00	19,25	18,15	76,33	560,33	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба припущенная с томатным соусом 50/40	90	7,85	8,00	2,84	107,46	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,1	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,70	46,80	121 пром.
итого за завтрак	85 рублей	510,00	16,77	16,99	67,32	485,81	

Неделя 2

6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	15,70	18,55	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686

	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный(Яблоко , Груша, Банан),не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак	85 рублей	500,0	17,5	19,29	72,32	543,90	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	6,13	8,38	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом	184	3,5	3,9	26,5	159	203
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Кукуруза отварная	60	1,77	0,50	3,28	22,00	131
	итого за завтрак	85 рублей	574,00	15,70	16,15	72,21	496,10

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,65	5,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный(Яблоко , Груша, Банан),не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
итого за завтрак	85 рублей	550,00	19,25	18,35	70,73	533,46	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из говядины	90	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	итого за завтрак						

	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец или помидор	60	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
итого за завтрак	85 рублей	510,00	17,52	19,73	71,70	542,26	

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным 60/30	90	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	8,02	4,13	23,22	166,96	330
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Фрукт сезонный(Яблоко , Груша, Банан),не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак	85 рублей	550,00	18,82	19,04	72,92	550,88	

итого за 10 дней

5354

180

184

739

5390

среднее за 1 день

535,40

17,95

18,41

73,87

539,01

Среднее по меню

5354

17,95

18,41

73,87

539,01

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 готовятся с использованием йодированной соли.