Согласовано Директор МОУ СОШ

С. Терновка О.Д. Николаева

моу сош СЗвриовка ювского района Саратовской области

«УТВЕРЖДАЮ» Председатель правления

ПО «Хопер» Бурдина С.В.

MOX»

Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации одноразового бесплатного горячего питания (завтрак) учащихся общеобразовательных школ с 5-11класс для семей мобилизованных Балашовского района с 29.01.2024г.

Неделя								
1								
1 день		Bec		Пит	цевые ве	шества	Энерг.	
П	Harmanananuna	блюд		Белк	Довые в	Углевод	Ценност	
Прием	Наименование блюда	а	Цена	И	Жиры	Ы	Ь	№ рец.
пищи	олюда		40,3	1.5.50	10.50	28,92	349,50	492
	Плов из курицы 50/100	150	0	15,70	18,50	9,30	37,00	686
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	0,10	0,00	9,30	37,00	
Завтрак	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.
1	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко,Груша,Бана н)	100	30,7	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,0 0	80,0	17,45	19,20	72,32	543,90	

2 день				П	WARLIA DA	шестра	Энерг.	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Цена	Белк и	цевые ве Жиры	Углевод ы	Ценност	№ рец.
	Котлеты рыбные с томатным	90	24,7	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3
	соусом 60/30 Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,00	5,51	36,81	233,51	297
Завтрак	Какао с молоком	200	15,2 8	3,30	3,10	14,00	94,00	693
45	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	60	22,8	0,48	0,06	0,96	7,80	70.71
	итого за завтрак	540,0 0	80,0	19,21	18,72	82,10	578,41	

3 день							Devamo	
	Bec		Пищевые вещества			Энерг.		
Прием	Наименование	блюд		Белк		Углевод	Ценност	
пищи	блюда	a	Цена	И	Жиры	Ы	Ь	№ рец.

		I	13	1	1	1	1	
	terri e		44,0				,	
	Тефтели из говядины	90	8	8,84	13,66	10,96	202,91	461
	Каша пшеничная							tro recogni
	рассыпчатая	150	7,9	6,49	3,97	38,11	206,76	297
Завтрак	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной,							
	пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Зелёный горошек или		22,7					131
	кукуруза(отварные)	60	7	1,77	0,50	3,28	22,00	пром.
		540.0	00.0					
		540,0	80,0	18,09	18,41	80,73	555,02	
4 день	итого за завтрак	U	U	10,09	10,41	80,73	333,02	
4 день		Bec		Пи	цевые ве	шества	Энерг.	
Прием	Наименование	блюд		Белк	цевые ве	Углевод	Ценност	
пищи	блюда	а	Цена	И	Жиры	ы	Ь	№ рец.
Пищи	Олгода	α	цепа	H	лары	Di	_	
	Куры отварные с соусом		41,5					487,593(3
	50/40	90	0	12,10	12,37	2,70	174,33)
	Каша пшенная	70			,-	,		
	рассыпчатая	150	9,53	5,70	5,11	35,35	215,68	297
n	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
Завтрак	Хлеб ржаной,							
	пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный ,не							
	менее(Яблоко,Груша,Бана		23,7					0.0.2
	н)	100	2	0,40	0,40	10,00	46,97	338
ĒP I								
		580,0	80,0				5.60.00	
	итого за завтрак	0	0	19,20	18,15	76,33	560,33	
5 день		T =	1	П		-	D	I
П	***	Bec			щевые ве		Энерг.	
Прием	Наименование	блюд		Белк)TC	Углевод	Ценност	№ рец.
пищи	блюда	a	Цена	И	Жиры	Ы	Ь	ло рец.
	Dryfe Tayyry							
	Рыба припущенная с		39,0					371,593(
	томатным соусом 50/40	90	39,0	7,85	8,00	2,84	107,46)
	Макаронные изделия	90	3	7,03	0,00	2,04	107,10	
	отварные	120	7,04	4,3	3,1	25,6	149,2	332
Завтрак		120	14,9	1,5	3,1			
Jubipun	молоком	200	6	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной,				1			
	пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	* \$2.00 m		15,3					121
	Икра кабачковая	60	7	0,72	2,82	4,70	46,80	пром.
		510,0	80,0				105.01	
	итого за завтрак	0	0	16,77	16,99	67,32	485,81	
Неделя								
2			1				4	
6 день				17			7	
П	11	Bec			ищевые в		Энерг.	
Прием	Наименование	блюд	IIa	Белк	W/vv	Углевод	Ценност	№ рец.
пищи	блюда Плов из курицы	150	Цена 40,3	и 15,70	Жиры 18,50	ы 28,92	349,50	492
Завтрак			1 (111 1			/ X U /	37157 111	

	итого за завтрак							
7 день		Dog		ПиП	цевые ве	щества	Энерг.	
Прием	Наименование	Вес блюд	Цена	Белк	Жиры	Углевод ы	Ценност ь	№ рец.
пищи	блюда	a	цена	- 11	1			
	Биточки рыбные с							388,593(3
	томатным	00	24,7	6,13	8,38	9,15	132,75)
	соусом 60/30 Картофель отварной с	90	29,5	3,5	3,9	26,5	159	203
	маслом	184	15,2	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Какао с молоком Хлеб ржаной,	200	8	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	пшеничный 20/20	30	3,60	2,2	3,9	22,3	111	
Завтрак	Печенье	7.11.0	80,0					
итого за		544,0 0	80,0	16,13	19,55	91,23	585,10	
завтрак	итого за завтрак						D	

Пищевые вещества Энерг. 8 день Bec Ценност Углевод Белк № рец. блюд Наименование Ь Ы Жиры Прием И Цена блюда пищи 487,593(3 41,5 Куры отварные с соусом 174,33 2,70 12,37 12,10 0 90 50/40 10,8 297 186,81 Каша гречневая 29,45 5,31 5,60 686 2 120 37,00 рассыпчатая 9,30 0,00 0,10 4,46 Чай с сахаром и лимоном 200 Завтрак пром. 88,35 Хлеб ржаной, 19,28 0,27 1,00 3,60 пшеничный 20/20 40 Фрукт сезонный, не 393,399 19,6 менее(Яблоко,Груша,Бана 46,97 10,00 0,40 0,40 2 100 80,0 550,0 533,46 70,73 18,35 19,20 итого за 0 итого за завтрак завтрак

завтрак	итого за завтрак							
9 день		Bec		Пиц	цевые ве		Энерг. Ценност	
Прием пищи	Наименование блюда	блюд	Цена	Белк и	Жиры	Углевод ы	ь	№ рец.
		90	44,0	8,84	13,60	10,96	202,91	461
Завтрак	Тефтели из говядины Макаронные изделия	120	7,04	4,3	3	25,6	149,2	332
	отварные Кофейный напиток с молоком	200	14,9	2,9	2,8	14,9	94	692

			17					
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные)	50	10,3	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
	Огурец свежий	30	2	0,40	0,03	0,00	0,50	, 0,,,,
итого за завтрак	итого за завтрак	500,0	80,0	17,44	19,72	71,54	540,96	
10 день	10 день	0	0	17,11	12,72	, -,-		
то день	10 день	Bec		Пил	цевые ве	ещества	Энерг.	
Прием	Наименование	блюд		Белк		Углевод	Ценност	
пищи	блюда	a	Цена	И	Жиры	Ы	Ь	№ рец.
	Котлеты рубленые из птицы с		52,4					205,593(3
	соусом томатным 60/30	90	0	9,30	14,24	11,12	211,60)
	Бобовые отварные	120	7,32	8,02	4,13	23,22	166,96	330
7	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
Завтрак	Хлеб ржаной,							

3,60

15,0

80,0

0

3

1,00

1,00

19,32

0,27

0,50

19,14

19,28

5,28

67,90

88,35

22,00

523,91

131

пром.

итого завтрак за 10 дней	5264	800	180	187	753	5451
	526,4					
	0	0	18,03	18,75	75,25	545,08

40

50

0

500,0

пшеничный 20/20

итого за завтрак

итого за

завтрак

Зелёный горошек или

кукуруза(отварные)

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 готовятся с

использованием йодированной соли.