Приложение № 3 к Контракту
от «29» января 2024 г. № 908828

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

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Плов из курицы 50/100	150	40,30	15,70	18,50	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко,Груша,Банан)	100	30,74	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	**500,00**	**80,00**	**17,45**	**19,20**	**72,32**	**543,90**	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Котлеты рыбные с томатным соусом 60/30	90	24,73	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,52	8,00	5,51	36,81	233,51	297
	Какао с молоком	200	15,28	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	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	22,87	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
	итого за завтрак	**540,00**	**80,00**	**19,21**	**18,72**	**82,10**	**578,41**	

3 день

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

Завтрак	Тефтели из говядины	90	44,08	8,84	13,66	10,96	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,9	6,49	3,97	38,11	206,76	297
	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 кукуруза(отварные)	60	22,77	1,77	0,50	3,28	22,00	131 пром.
	итого за завтрак	540,00	80,00	18,09	18,41	80,73	555,02	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Куры отварные с соусом 50/40	90	41,50	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша пшенная рассыпчатая	150	9,53	5,70	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко,Груша,Банан)	100	23,72	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	580,00	80,00	19,20	18,15	76,33	560,33	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Рыба припущенная с томатным соусом 50/40	90	39,03	7,85	8,00	2,84	107,46	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	7,04	4,3	3,1	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Икра кабачковая	60	15,37	0,72	2,82	4,70	46,80	121 пром.
	итого за завтрак	510,00	80,00	16,77	16,99	67,32	485,81	

Неделя 2

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	40,3	15,70	18,50	28,92	349,50	492

			160					
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко,Груша,Банан)	100	30,74	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,0	80,00	17,5	19,24	72,32	543,90	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	24,73	6,13	8,38	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом	184	29,54	3,5	3,9	26,5	159	203
	Какао с молоком	200	15,28	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Печенье	30	6,85	2,2	3,9	22,3	111	
Завтрак								
итого за завтрак	**итого за завтрак**	544,00	80,00	16,13	19,55	91,23	585,10	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	41,50	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	10,82	5,60	5,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко,Груша,Банан)	100	19,62	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
итого за завтрак	**итого за завтрак**	550,00	80,00	19,20	18,35	70,73	533,46	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Тефтели из говядины	90	44,08	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	7,04	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	2,9	2,8	14,9	94	692

	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	50	10,32	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
итого за завтрак	**итого за завтрак**	500,00	80,00	17,44	19,72	71,54	540,96	

10 день **10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90	52,40	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	7,32	8,02	4,13	23,22	166,96	330
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Зелёный горошек или кукуруза(отварные)	50	15,03	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.
итого за завтрак	**итого за завтрак**	500,00	80,00	19,32	19,14	67,90	523,91	

итого завтрак за 10 дней	5264	800	180	187	753	5451	
	526,40	80,00	18,03	18,75	75,25	545,08	

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 .