

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



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



**Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 29.01.2024года
(льготники)**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	297	Каша рисовая рассыпчатая	209	14,75	271,00	4,80	5,30	49,80
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,10
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	449,00	20,00	394,35	5,80	5,57	78,18

2 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	297	Каша гречневая рассыпчатая	164	14,75	255,30	9,20	6,00	40,20
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,10
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	404,00	20,00	378,65	10,20	6,27	68,58

3 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	297	Каша пшеничная рассыпчатая	280	14,75	385,90	12,10	7,41	71,10
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,10
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	520,00	20,00	509,25	13,10	7,68	99,48

4 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	297	Каша пшенинная рассыпчатая	232	14,75	334,00	9,80	7,90	54,73
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	472,00	20,00	457,35	10,80	8,17	83,01

5 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	332	Макронные изделия отварные	251	14,75	312,00	8,90	6,40	53,40
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	491,00	20,00	435,35	9,90	6,67	81,68

Неделя 2

6 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	297	Каша рисовая рассыпчатая	209	14,75	271,00	4,80	5,30	49,80
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,10
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	449,000	20,000	394,350	5,800	5,570	78,180

7 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	203	Картофель отварной с маслом	106	14,75	91,10	2,00	2,20	15,20
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,10
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	346,00	20,00	214,45	3,00	2,47	43,58

8 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	297	Каша гречневая рассыпчатая	164	14,75	255,30	9,20	6,00	40,20

	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,10
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	404,00	20,00	378,65	10,20	6,27	68,58

9 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	332	Макронные изделия отварные	251	14,75	312,00	8,90	6,40	53,40
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	491,00	20,00	435,35	9,90	6,67	81,68

10 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	330	Бобовые отварные	120	14,75	166,96	11,02	3,13	23,22
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
		Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
		итого	360,00	20,00	290,31	12,02	3,40	51,50

итого за 10 дней	4386	200	3888	91	59	734
среднее за 1 день	438,60	20,00	388,81	9,07	5,87	73,44

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.