

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



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации санаторного бесплатного горячего питания (завтрак) учащихся общеобразовательных школ Балашовского района с 01.11.2023 года (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, не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак		500,00	17,45	19,25	72,32	543,90	
Завтрак 2	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	1,00	0,20	20,00	65,80	389,00
Итого за день		700,00	18,45	19,45	92,32	609,70	389,00

Стоимость 115 рублей

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 свежий	60	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
итого за завтрак		540,00	19,21	18,72	82,10	578,41	
Завтрак 2	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	200	0,80	0,80	20,00	93,94	338
Итого за день		740,00	20,01	19,52	102,10	672,35	338,00

Стоимость 115 рублей

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	540,00	18,09	18,41	80,73	555,02	
Завтрак 2	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	200	0,80	0,80	20,00	93,94	338
	Итого за день	740,00	18,89	19,21	100,73	648,96	338,00
	Стоимость 115 рублей						

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 пшенная 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 Груша, не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	580,00	19,25	18,15	76,33	560,33	
Завтрак 2	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	1,00	0,20	20,00	65,80	389,00
	Итого за день	780,00	20,25	18,35	96,33	626,13	389,00
	Стоимость 115 рублей						

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. 121
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,70	46,80	пром.
	итого за завтрак	510,00	16,77	16,99	67,32	485,81	
Завтрак 2	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	200	0,80	0,80	20,00	93,94	338
	Итого за день	710,00	17,57	17,79	87,32	579,75	338,00
	Стоимость 115 рублей						

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, не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,0	17,5	19,29	72,32	543,90	
Завтрак 2	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	1,00	0,20	20,00	65,80	389,00
	Итого за день	700,0	18,5	19,5	92,3	609,7	389,0
	Стоимость 115 рублей						

Завтрак	Котлеты рубленые 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, не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак	итого за завтрак	550,00	18,82	19,04	72,92	550,88	
Завтрак 2	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	1,00	0,20	20,00	65,80	389,00
	Итого за день	750,00	19,82	19,24	92,92	616,68	389,00
	Стоимость 115 рублей						

итого завтрак за 10 дней	5354	180	184	739	5390	
итого завтрак 2 за 10 дней	2000,00	9,00	5,00	200,00	798,70	3635,00
итого за 10 дней	7354,00	188,51	189,08	938,68	6188,76	3635,00

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.