

Согласовано
И.О. Директор МОУ СОШ
Борисова И.В.
Борис

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

Бурдина
ХОПЕР

Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.09.2023года за родительские средства
(с 12 до 18 лет)

1 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,49	112	2,6	2,5	19,3
	492	Плов из курицы 67/133	200	53,73	466,00	19,60	28,30	31,60
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные (солёные) Огурец или помидор	23	7,35	3,00	0,18	0,02	0,36
		итого	723,00	85,00	812,43	24,13	32,12	106,56

2 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	140	Суп картоф. с мак. Изд.	250	11,91	111	2,7	2,5	18,8
	№388/593(3)	Котлеты, биточки,шницели с соусом 60/40	100	29,86	162,08	9,63	8,25	11,68
	297	Каша гречневая рассыпчатая	185	16,67	288	10,4	6,8	45,4
	389	Сок	200	16,9	65,8	1	0,2	20
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
Обед	70,71	Овощи натуральные (солёные) Огурец	16	5,16	2,00	0,13	0,02	0,26
		итого	801,00	85,00	739,31	25,11	18,07	120,24

3 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	139	Суп картофельный с горохом	250	10,81	202,00	7,90	3,80	31,50
	461,332	Тефтели из говядины, каша пшеничная рассыпчатая 90/150	240	51,98	409,63	15,20	14,97	39,29
	648	Кисель из концентрата	200	12,16	76	0	0	20
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	131 пром.	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	16	5,55	6,24	0,503	0,034	0,932
		итого	756,00	85,00	804,30	24,85	19,10	115,82
4 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	16,47	91	1,7	5,6	8,4
	487,593(3)	Куры отварные с соусом	100	40,92	203,33	15,1	15	2,73
	297	Каша пшенная рассыпчатая	185	11,75	266	7,8	6,3	43,6
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные (солёные)	11	3,43	1,44	0,09	0,011	0,18
		итого	796,00	85,00	793,20	26,94	28,21	110,01

5 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	138	Суп картофельный с гречкой	250	11,71	112	2,6	2,5	19,3
	371/593(3),332	Рыба припущенная с том. соусом , макаронные изделия отварные с маслом 90/150	240	46,07	302,25	17,00	13,00	30,00
	389	Сок	200	16,9	65,8	1	0,2	20
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	121	Икра кабачковая (т/о)	24	5,82	18,72	0,29	1,13	1,85
		итого	764,00	85,00	609,20	22,14	17,13	95,25
6 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	139	Суп картофельный с горохом	250	10,81	202,00	7,90	3,80	31,50
	492	Плов из курицы	200	53,73	466	19,6	28,3	31,6
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные (солёные)	25	8,03	3,25	0,20	0,03	0,40
		итого	725,00	85,00	902,68	29,45	33,43	118,80

7 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,49	112	2,6	2,5	19,3
	388/593(3)	Биточки рыбные с т/соусом	100	29,86	162,08	9,63	8,25	11,68
	203	Картофель отварной с маслом	150	20,85	129,62	2,85	3,18	21,60
	648	Кисель из концентрата	200	12,16	76	0	0	20
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	131 пром.	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	18	6,14	6,6	0,53	0,036	0,98
		итого	768,00	85,00	596,73	16,86	14,27	97,66

8 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	13,1	97	1,7	5	11,6
	487,593(3)	Куры отварные с соусом 60/40	100	40,92	203,33	15,1	15	2,73
	297	Каша гречневая рассыпчатая	185	16,67	288	10,4	6,8	45,4
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные (солёные)	7	1,88	0,91	0,056	0,01	0,11

		итого	792,00	85,00	820,67	29,01	28,11	115,14
--	--	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------

9 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	138	Суп картофельный с рисом	250	11,68	112	2,6	2,5	19,3
	461,332	Тефтели из говядины с томатным соусом, макароны отварные 60/30/120	210	51,12	352,00	13,00	17,00	37,00
	389	Сок	180	15,21	59,22	0,9	0,18	18
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные (солёные)	8	2,49	1,04	0,064	0,01	0,13
		итого	698,00	85,00	634,69	17,81	19,99	98,53

10 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	124	Щи из свежей капусты с карт.	250	16,47	91	1,7	5,6	8,4
	217/595(3)	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным, горох отварной 60/30/120	210	55,3	379	17	19	34
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	180	7,14	109	0	0,9	27,9
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные (солёные)	5	1,59	0,65	0,04	0,05	0,08

		итого	695,00	85,00	690,08	19,99	25,85	94,48

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 с
использованием йодированной соли .