



Согласовано
 Директор МОУ СОШ

С. В. Демидова

Вашин Виктория И. А.

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

Рекомендованное примерное десятидневное меню
 для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ
 Валашевского района с 09.01.2024года
 (с 7 до 11 лет)
 (по форме мониторинга)



1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из курицы 50/100	150	40,30	349,50	15,70	18,50	28,92
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37,00	0,10	0,00	9,30
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	фрукты	338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	30,74	46,97	0,40	0,40	10,00
Итого				500,00	80,00	543,90	17,45	19,20	72,32

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	388/593(3)/297	Биточки рыбные с том. соусом, каша гречневая рассыпчатая с маслом	240	38,25	388,26	14,43	15,29	47,86
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94,00	3,30	3,10	14,00
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
	не указываем	70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	22,87	7,80	0,48	0,06	0,96
Итого				540	80	578,41	19,21	18,72	82,1

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы

Завтрак	гор. блюдо	371/593(3),332	Тертели из говядины с том. соусом , каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	51,98	409,67	15,32	17,64	49,07
	гор. напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,10
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
	не указываем	131 пром.	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	60	22,77	22,00	1,77	0,50	3,28
Итого				540	80	555,02	18,09	18,41	80,73

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы								
				г													
				гор. блюдо						487/593(3),297	Куры отварные с том. соусом , каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	51,03	390,01	17,80	17,48	38,05
				гор. напиток						685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
Завтрак	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28								
				фрукты	338	Фрукт сезонный Груша, не менее ,	100	23,72	46,97	0,40	0,40	10,00					
							Итого	580	80	560,33	19,2	18,15	76,33				

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы								
				г													
				гор. блюдо						371/593(3),332	Рыба припущенная с том. соусом , макаронные изделия отварные с маслом60/30/120	210	46,07	256,66	12,15	11,10	28,44
				гор. напиток						692	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	94,00	2,90	2,80	14,90
Завтрак	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28								
				не указываем	121 пром.	Икра кабачковая	60	15,37	46,80	0,72	2,82	4,70					
							Итого	510	80	485,81	16,77	16,99	67,32				

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы									
				г														
				Завтрак						гор. блюдо	492	Плов из курицы 50/100	150	40,30	349,5	15,7	18,5	28,9
				гор. напиток						686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37,0	0,1	0,0	9,3	
Завтрак	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	4,50	110,4	1,3	0,3	24,1									

Завтрак	гор. блюдо	205/330	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным, горох отварной 60/30/120	210	59,72	378,56	17,32	18,37	34,34
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88,35	1,00	0,27	19,28
	не указываем	131 пром.	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	50	15,03	22,00	1,00	0,50	5,28
			Итого	500	80	523,91	19,32	19,14	67,9

Завтрак итого

5264,00 800,00

5450,80 180,26 187,47

752,52

Среднее за День

526,40 80,00

545,08 18,03 18,75

75,25

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.