

от «18» 01 2024 г. № _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Потребительское
общество «Хопер»Согласовано
Директор МОУ СОШ
с.Хоперское
Балашовского
района Саратовской
области

Смотровая И.А.

Председатель Совета



Бурдина С.В.

Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации одноразового бесплатного горячего питания(завтрак) учащихся
общеобразовательных школ с 1-4класс
Балашовского района

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	3,80	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)

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 рубленные 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, рецептов 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 .