



Согласовано
Директор МАОУ СОШ
р.п. Пинеревка
Фандина С.А.

Рекомендованное примерное десятидневное меню

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



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

1 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	138	Суп картофельный с круглой (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 свежие(или солёные) Огурец или помидор	23	7,35	3,00	0,18	0,02	0,36
Обед		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
Обед	140	Суп картоф. с мак. Изд.	250	11,91	111	2,7	2,5	18,8
	451	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 свежие(или 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	Супл картофельный с горохом	250	10,81	202,00	7,90	3,80	31,50
	461,332	Тертели 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)	Курь отварные с соусом	100	40,92	203,33	15,1	15	2,73
	297	Каша пшеничная 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 свежие(или 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		Выход,	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	г						
	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	
Обед		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	
	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	
Обед	70,71	Овощи натуральные свежие(или 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	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	№ рец.	Блюдо								
			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 свежие(или 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		

