

Приложение № 4 к Контракту

от «___» ___ 20__ г. № ___

Согласовано

Директор

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

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ НА 2022г.
ДЛЯ МОУ «Гимназия № 1» г. Балашова Саратовской области.**

Приём пищи	Наименование	масса пор-ции, г	пищевая ценность, г			энер- гети- ческая цен- ность, Ккал	№ рецеп- туры
	блюд		Б	Ж	У		
		НЕДЕЛЯ 1					
		день 1-й					
ЗАВТРАК	Овощи нарезка (свежие или солёные)	10	0,08	0,01	0,16	1,3	70,71
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом томатным(50/40соус)	90	7,9	12,57	10,28	187,33	205/593(3)
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,81	31,95	186,5	332
	Ватрушка с творогом	50	6,2	3	19,4	131	741
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	Итого за завтрак	525	20,96	19,56	83,14	598,35	
		Стоимость питания-70,00 рублей					
		день 2-й					
ЗАВТРАК	Фрукт сезонный, не менее	125	0,5	0,5	12,25	58,59	338
	Плов из курицы(50/100)	150	14,7	21,55	23,7	249,5	492
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	Итого за завтрак	500	19,88	25,32	61,6	457,31	
		Стоимость питания-70,00 рублей					
		день 3-й					
ЗАВТРАК	Овощи нарезка (свежие или солёные)	30	0,24	0,03	0,14	3,9	70,71
	Котлеты рыбные с томатным соусом(50/40соус)	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388,593(3)
	Картофель отварной	120	2,28	2,54	17,28	103,69	203

	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,6	28,5	163	773
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	<i>Итого за завтрак</i>	515	16,2	13,51	77,43	502,76	
	Стоимость питания-70,00 рублей						
	день 4-й						
ЗАВТРАК	Фрукт сезонный, не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Куры отварные с томатным соусом(50/40)	90	12,9	12,37	2,7	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,7	4,41	29,45	186,83	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	<i>Итого за завтрак</i>	535	21,48	17,35	63,3	500,25	
	Стоимость питания-70,00 рублей						
	день 5-й						
ЗАВТРАК	Овощи нарезка (свежие или солёные)	35	0,28	0,35	0,56	4,55	70,71
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	3,97	38,11	206,75	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	<i>Итого за завтрак</i>	500	16,96	15,49	61,2	506,43	
	Стоимость питания-70,00 рублей						
	НЕДЕЛЯ 2						
	день 6-й						
ЗАВТРАК	Овощи нарезка (свежие или солёные)	10	0,08	0,01	0,16	1,3	70,71
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом томатным(50/40соус)	90	7,9	12,57	10,28	187,33	205/593(3)
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,81	31,95	186,5	332
	Пирожок печёный с повидлом	50	2,73	2,3	28,1	144,7	406
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	<i>Итого за завтрак</i>	525	17,49	18,86	91,84	612,05	
	Стоимость питания-70,00 рублей						
	день 7-й - Вторник						
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с р/маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	64
	Плов из курицы(48/97)	145	14,21	20,52	22,91	337,85	492
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,6	28,5	163	773
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	<i>Итого за завтрак</i>	500	23,49	33,69	83,66	734,07	
	Стоимость питания-70,00 рублей						
	день 8-й - Среда						

ЗАВТРАК	Фрукт сезонный, не менее	100	0,4	0,4	9,8	46,87	338
	Котлеты рыбные с томатным соусом(50/40соус)	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388,593(3)
	Картофель отварной	120	2,28	2,54	17,28	103,69	203
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	<i>Итого за завтрак</i>	535	12,46	10,28	58,59	382,73	
		Стоимость питания-70,00 рублей					
		день 9-й - Четверг					
ЗАВТРАК	Овощи нарезка (свежие или солёные)	24	0,19	0,024	0,38	3,12	70,71
	Куры отварные с томатным соусом(50/40)	90	12,9	12,37	2,7	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,7	4,41	29,45	186,83	297
	Булочка «Домашняя»	50	3,65	5,9	27,7	179	769
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	<i>Итого за завтрак</i>	509	24,92	22,87	81,58	635,5	
		Стоимость питания-70,00 рублей					
		день 10-й - Пятница					
ЗАВТРАК	Овощи нарезка (свежие или солёные)	35	0,28	0,35	0,56	4,55	70,71
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	3,97	38,11	206,75	297
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,375	0,169	12,05	55,22	
	<i>Итого за завтрак</i>	500	16,96	15,49	61,2	506,43	
		Стоимость питания-70,00 рублей					
<i>Итого за 10 дней</i>		5144	190,75	192,414	723,54	5435,88	
<i>Среднее за цикл</i>		514,4	19,075	19,2414	72,354	543,588	

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.