

ПО "ХОПЕР"
Рабочее десятидневное меню для поваров общеобразовательных школ
Балашовского района
(с 01.12.2021 г.)
(1-4кл)

Наименование	Масса порции, г	Стоимость, руб.
Первый день:		
обед		
Огурец солёный (свежий)	60	15,6
Суп картофельный с крупой(пшено)	200	9,05
Куры отварные с соусом основным	95	38,48
Каша гречневая рассыпчатая	185	16,06
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Компот из смеси сухофруктов	200	6,81
Фрукт свежий, сезонный не менее	100	13
Сок фруктовый 0,2л (Тетра- пак)	200	17
<i>Итого за обед</i>	1090	120
Второй день:		
обед		
Кукуруза консервированная (т/м. обр.)	46	14,95
Суп картофельный с горохом	200	8,2
Тефтели из говядины с т/соусом	90	47,9
Каша перловая рассыпчатая	155	8,15
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Кисель	200	6,8
Фрукт свежий, сезонный не менее	100	13
Сок фруктовый 0,2л (Тетра- пак)	200	17
<i>Итого за обед</i>	1041	120
Третий день:		
обед		
Салат из свеклы с р/маслом	67	7,42
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	220	13,97
Плов из курицы	200	47,71
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Компот из свежих плодов	200	8,4
Фрукт свежий, сезонный	100	21,5
Сок фруктовый 0,2л	200	17
<i>Итого за обед</i>	1037	120
Четвёртый день:		

обед		
Зелёный горошек консервированный (т/о)	30	9,75
Суп карт. с гречневой крупой	200	9,34
Котлеты или биточки рыбные с томатным соусом	110	33,38
Макаронные изделия отварные	185	8,72
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Компот из смеси сухофруктов	200	6,81
Фрукт свежий, сезонный не менее	100	31
Сок фруктовый 0,2л (Тетра-пак)	200	17
<i>Итого за обед</i>	1075	120
Пятый день:		
обед		
Огурец солёный (свежий)	80	20,74
Суп картофельный с рисом	220	9,98
Птица тушеная в соусе с овощами	200	54,07
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Чай с сахаром	200	1,21
Фрукт свежий, сезонный не менее	100	13
Сок фруктовый 0,2л (Тетра-пак)	200	17
<i>Итого за обед</i>	1050	120
Шестой день:		
обед		
Салат из моркови	80	8,29
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	13,45
Биточки из говядины с томатным соусом	85	48,75
Горох отварной	184	8,7
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Компот из смеси сухофруктов	200	6,81
Фрукт свежий, сезонный не менее	100	13
Сок фруктовый 0,2л	200	17
<i>Итого за обед</i>	1099	120
Седьмой день:		
обед		
Икра кабачковая т/о	60	11,4
Суп карт. с гречневой крупой	200	9,28
Куры отварные с соусом сметанным	90	39,77
Макаронные изделия отварные	185	8,65
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Компот из свежих плодов	200	8,4
Фрукт свежий, сезонный не менее	100	21,5
Сок фруктовый 0,2л (Тетра-пак)	200	17

<i>Итого за обед</i>	1085	120
Восьмой день:		
обед		
Салат из свеклы с растительным маслом	30	3,13
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	13,13
Рыба тушеная в томате с овощами	85	37,71
Каша рисовая рассыпчатая	135	8,03
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Кисель	200	6,8
Фрукт свежий, сезонный не менее	100	30,2
Сок фруктовый 0,2л (Тетра-пак)	200	17
<i>Итого за обед</i>	1000	120
Девятый день:		
обед		
Огурец солёный (свежий)	68	17,6
Суп картофельный с макаронными изд.	200	9,33
Котлеты рубленые из птицы с т/соусом	80	36,2
Каша гречневая рассыпчатая	185	16,06
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Компот из смеси сухофруктов	200	6,81
Фрукт свежий, сезонный не менее	100	13
Сок фруктовый 0,2л (Тетра-пак)	200	17
<i>Итого за обед</i>	1083	120
Десятый день:		
обед		
Зелёный горошек консервированный (т/о)	64	20,7
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	13,45
Плов из курицы	220	50,64
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4
Чай с сахаром	200	1,21
Фрукт свежий, сезонный не менее	100	13
Сок фруктовый 0,2л (Тетра-пак)	200	17
<i>Итого за обед</i>	1034	120