

Согласовано
 Западный ТООУ
 Роспотребнадзор
 по Саратовской обл.
 начальник Карямов Р.К.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Начальник Управления
 образования Администрации
 Балашовского муниципального
 района Шатковская В.В.

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

Десятидневное меню для учащихся общеобразовательных школ Балашовского района на 2020-2021 учебный год с 11 лет и старше

но- мер ре- цеп- туры	наименование блюда	масса пор- ции, г	пищевая ценность, г			энер- гети- ческая цен- ность, Ккал
			Б	Ж	У	
день 1-й - Понедельник						
завтрак						
311	Каша овсяная молочная жидкая	250/7	6,3	10,0	38,4	270
692	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
	<i>Итого</i>		13,45	13,3	81,05	497
обед						
139	Суп картофельный с горохом	250	9,6	4,4	38,5	245
413	Сосиски, сардельки отварные	100/5	10,0	21,7	0,8	238
332	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		36,6	34,5	156	1105
день 2-й - Вторник						
завтрак						
311	Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9,1	10,1	44,3	296
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
	<i>Итого</i>		13,15	10,6	77,55	449
обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	6,7	10,1	110
487	Куры отварные	80	20	16,8	0,3	232
297	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		44,9	34	152,9	1099
день 3-й - Среда						
завтрак						
280	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,5	12,6	74,6	467
693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
	<i>Итого</i>		17,1	15,9	88,3	565
обед						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	22,6	133

203	Картофель отварной с маслом	220/5	4,3	4,9	32,4	195
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/60	27,9	13,9	5,7	259
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		43,3	22,8	129	898
			день 4-й - Четверг			
			завтрак			
311	Каша молочная «Дружба»	250/8	7,7	10,6	41	291
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
	<i>Итого</i>		14,85	13,9	83,65	518
			обед			
131	Суп картофельный	300	2,5	6,2	16,3	133
492	Плов из курицы	83/167	23,0	29,2	40,2	519
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		34,4	36,6	125	979
			день 5-й - Пятница			
			завтрак			
311	Каша овсяная молочная жидкая	250/7	9,4	12,4	39,3	307
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	<i>Итого</i>		13,45	12,9	72,55	460
			обед			
110	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,0	6,0	14	117
205	Котлеты, рубленые из птицы	120/7	18	25,5	18,5	378
330	Горох отварной	220/5	20,7	6,0	43,5	314
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		49,1	38,6	155,5	1165
			день 6-й - Понедельник			
			завтрак			
311	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	10	37,2	269
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
	<i>Итого</i>		15,05	13,8	75,05	485
			обед			
138	Суп картофельный с пшеном	300	3,2	3,0	23,2	135
413	Сосиски, сардельки отварные	100/5	10,0	21,7	0,8	238
297	Макаронные изделия отварные с овощами	230	6,6	9,7	35,9	260
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		27,7	35,4	128,2	944
			день 7-й - Вторник			
			завтрак			
195	Плов с фруктами	250	6,7	21,0	69,6	511
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
	<i>Итого</i>		13,85	24,3	112,25	738
			обед			
139	Суп картофельный с горохом	300	9,6	4,4	38,5	245
487	Куры отварные	80	20	16,8	0,3	232
297	Каша пшеничная рассыпчатая	250/7	11,1	6,9	65,3	355

	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		49,6	29,3	172,6	1159
день 8-й - Среда						
завтрак						
311	Каша пшенная молочная жидкая	250/7	9,1	11,1	42,6	307
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
	<i>Итого</i>		13,15	11,6	75,85	460
обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	6,7	10,1	110
388	Котлеты или биточки рыбные	44	19,0	12,8	18,3	266
203	Картофель отварной с маслом	120/3	4,3	4,9	32,4	195
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		33,8	25,5	140,3	927
день 9-й - Четверг						
завтрак						
302	Каша гречневая молочная вязкая	250/7	10,9	11,3	44,5	234
693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
	<i>Итого</i>		18,45	15,1	82,35	450
обед						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3	22,6	133
437	Гуляш из говядины	17/34	21,7	22,6	2,9	303
330	Горох отварной	180/4	20,7	6,0	43,5	314
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		53,5	32,6	137,3	1061
день 10-й - Пятница						
завтрак						
311	Каша пшенная молочная жидкая	250/7	9,1	11,1	42,6	307
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	<i>Итого</i>		13,15	11,6	75,85	460
обед						
135	Суп овощной	250	3,2	3,0	23,2	135
492	Плов из курицы	81/161	23,0	29,2	40,2	519
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	235
	<i>Итого</i>		34,6	33,3	142,9	1010