

Согласовано
Директор МОУ СОШ

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



Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации одноразового бесплатного горячего питания (завтрак) учащихся
общеобразовательных школ
Балашовского района 2024-2025 учебный год (1-4кл)

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	47,32	15,70	18,50	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,00	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный, (Яблоко, Груша, Банан)	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,00	90,00	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	30,51	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,93	8,00	5,51	36,81	233,51	297
	Какао с молоком	200	16,58	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	60	24,98	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
итого за завтрак	540,00	90,00	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	Тeftели из говядины 60/90	90	55,60	8,84	13,66	10,96	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,93	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)
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Зелёный горошек или кукуруза (отварные)	60	20,82	1,77	0,50	3,28	22,00	131 пром.
итого за завтрак	540,00	90,00	18,09	18,41	80,73	555,02		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	41,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)

	Каша пшеничная рассыпчатая	150	12,35	5,70	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	30,36	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	580,00	90,00	19,20	18,15	76,33	560,33	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Рыба припущенная с томатным соусом 50/40	90	47,56	7,85	8,00	2,84	107,46	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3,1	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Икра кабачковая	60	14,79	0,72	2,82	4,70	46,80	121 пром.
	итого за завтрак	510,00	90,00	16,77	16,99	67,32	485,81	

Неделя 2

6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	47,32	15,70	18,50	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,00	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,0	90,00	17,5	19,24	72,32	543,90	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	30,51	6,13	8,38	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом 140/10	150	24,48	6	4,3	28,6	172,5	203
	Какао с молоком	200	16,58	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Печенье, пряник, вафли	30	9,75	2,2	3,9	22,3	111	пром
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	12	4,68	0,10	0,01	0,19	1,56	70,71
итого за завтрак	итого за завтрак	522,00	90,00	18,73	19,96	93,52	600,16	

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	41,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	11,15	5,60	5,31	29,45	186,81	297

	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	29,02	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
итого за завтрак	итого за завтрак	550,00	90,00	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	55,60	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	50	6,75	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	90,00	17,44	19,72	71,54	540,96	

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	63,27	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	9,66	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	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Зелёный горошек или кукуруза (отварные)	50	11,42	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.
итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	90,00	19,32	19,14	67,90	523,91	

итого завтрак за 10 дней

5242	900	183	188	755	5466
524,20	90,00	18,29	18,79	75,48	546,58