

Согласовано
Директор МОУ СОШ



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 09.01.2023года
(с 7 до 11 лет)

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из курицы	150	37,16	350	15	22	24
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,36	99	2	0	22
		338	Фрукт сезонный, не менее	110	25,02	52	0	0	11
			итого	500	70	538	17	22	67

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	388/593(3)/297	Биточки рыбные с том. соусом, каша гречневая рассыпчатая с маслом 90/150	240	36,91	373	16	14	40
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,36	99	2	0	22
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	50	14,45	7	0	0	1
			итого	530	70	573	21	17	77

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	371/593(3),332	Тефтели из говядины с том. Соусом, каша пшеничная рассыпчатая 90/150	240	55,19	410	15	15	39
	гор.напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,36	88	2	1	19
		121 пром.	Зелёный горошек (или кукуруза отварные)	26	9,80	10	1	0	2
			итого	506	70	543	18	16	69

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	487/593(3),297	Птица отварная с том. соусом, каша рисовая рассыпчатая 90/150	240	42,07	369	16	16	38
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,36	88	2	1	19
		338	Фрукт сезонный, не менее	100	22,92	47	0	0	10
		итого		580	70	539	18	17	76

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	371/593(3),332	Рыба, припущенная с том. соусом, макаронные изделия отварные с маслом 90/150	240	50,10	303	17	13	30
	гор.напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0	1	31
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,36	88	2	0	19
		121 пром.	Икра кабачковая	35	8,61	27	0	2	3
		итого		515	70	539	19	16	83

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	487/593(3), 297	Птица отварная с том.соусом, каша гречневая с маслом 90/150	240	45,01	408	17	18	40
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,36	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный, не менее	100	17,17	47	0	0	10
		итого		580	70	580	19	18	78

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	388/593(3), 203	Биточки рыбные с том. соусом, картофель отварной 90/150	240	43,67	269	12	13	32
	гор.напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,36	88	2	1	19
		131	Зелёный горошек (или кукуруза отварные)	44	15,04	16	1	1	3
			итого	524	70	494	16	16	85

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из курицы	150	37,16	350	15	22	24
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,36	99	2	0	22
		338	Фрукт сезонный	110	25,02	52	0	0	11
			итого	500	70	538	17	22	67

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	461/297	Тефтели из говядины с том. соусом, каша пшеничная 90/150	240	56,83	419	15	15	39
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,36	88	2	0	19
		64	Салат из свеклы с растительным маслом	78	8,16	84	1	6	5
			итого	558	70	626	18	21	72

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	205/330	Котлеты, рубленые из птицы с соусом томатным, горох отварной	240	49,86	341	18	15	32