

Согласовано
Директор МОУ СОШ

С. Комаров
Ольга Васильевна



«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель правления



Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации однократного 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	Тефтели 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

		блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
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

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые 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

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		522,00	90,00	18,73	19,96	93,52	600,16

8 день

Прием	Наименование	Вес	Цена	Пищевые вещества			Энерг.	№ рец.
-------	--------------	-----	------	------------------	--	--	--------	--------