

Согласовано
Директор МОУ СОШ

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



Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации одноразового бесплатного горячего питания(завтрак) учащихся
общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.09.2023года
(с 7 до 11 лет)

Неделя 1							
1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы 50/100	150	15,70	18,55	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный(Яблоко , Груша, Банан),не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак	85 рублей	500,00	17,45	19,25	72,32	543,90	

2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рыбные с томатным соусом 60/30	90	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	5,51	36,81	233,51	297
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец или помидор	60	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
итого за завтрак	85 рублей	540,00	19,21	18,72	82,10	578,41	

3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		