



Согласовано  
Директор МОУ СОШ

*А.И. Сергеева*

**Рекомендованное примерное десятидневное меню**

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

*С.В. Бурдина*

**для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ  
Балашовского района с 01.03.2023года  
(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	37,82	350	15	22	24
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	99	2	0	22
		338	Фрукт сезонный, не менее	150	34,12	70	1	0	15
			итого	540	80,00	556	17	22	71

**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	37,64	373	15	14	40
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	99	2	0	22
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	70	23,50	9	0	0	1
			итого	550	80,0	575	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	56,15	410	15	15	39
	гор.напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		131 пром.	Зелёный горошек ( или кукуруза отварные)	60	18,60	31	2	1	3
итого				540	80,00	564	19	17	70

**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	42,51	369	16	16	38
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		338	Фрукт сезонный, не менее	150	32,24	70	1	0	15
итого				630	80,00	562	19	17	81

**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	51,06	302	17	13	30
	гор.напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0	1	31
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		121 пром.	Икра кабачковая	70	17,41	55	1	4	4
итого				550	80,00	567	19	18	84

**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	45,45	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	3,60	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный, не менее	150	26,49	70	1	0	14
итого				630	80,00	603	20	18	83

**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	53,31	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	3,60	88	2	1	19
		131	Зелёный горошек (или кукуруза отварные)	60	15,16	16	1	1	2
итого				540	80,00	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	37,82	350	15	22	24
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный	150	34,12	70	1	0	14
итого				540	80,00	545	18	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 пшенная 90/150	240	57,78	419	15	15	39
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	8,68	63	1	5	4
			Печенье (кондит. изделие)	30	8,29	93	2	4	10
итого				570	80,00	698	20	24	81

**10 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	205/330	Котлеты, рубленные из птицы с соусом томатным, горох отварной	240	50,30	340	17	15	32
	гор. напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	60	18,17	8	0	0	1
	итого				540	80,00	558	20	17

итого за 10 дней 5630 800 5721 184 182 766