



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации бесплатного двухразового горячего питания учащихся  
общеобразовательных школ

Балашовского района с 12.02.2024г с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)  
1-4 классов,

| Неделя 1      |                                                 |              |                  |       |          |                    |        |       |
|---------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|--------|-------|
| 1 день        |                                                 |              |                  |       |          |                    |        |       |
| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>Ценность | № рец. | цена  |
|               |                                                 |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                    |        |       |
| Завтрак       | Плов из курицы 50/100                           | 150          | 15,70            | 18,50 | 28,92    | 349,50             | 492    | 47,44 |
|               | Чай с сахаром и лимоном                         | 200          | 0,10             | 0,00  | 9,30     | 37,00              | 686    | 4,69  |
|               | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25                    | 50           | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43             | пром.  | 5,50  |
|               | Фрукт сезонный, не менее (Яблоко, Груша, Банан) | 100          | 0,40             | 0,40  | 10,00    | 46,97              | 338    | 27,37 |
|               | Итого за завтрак                                | 500,00       | 17,45            | 19,20 | 72,32    | 543,90             |        | 85,00 |

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>Ценность | № рец. | цена   |
|---------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|--------|--------|
|               |                                   |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                    |        |        |
| Обед          | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250          | 2,6              | 2,5   | 19,3     | 112                | 138    | 11,19  |
|               | Компот из смеси сухофруктов       | 200          | 0,5              | 1     | 31,2     | 121                | 693(3) | 7,93   |
|               | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25      | 50           | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43             | пром.  | 5,50   |
|               | Печенье, пряник, вафли            | 47           | 3,54             | 6,24  | 35,66    | 177,6              | пром.  | 15,38  |
|               | итого                             | 547,00       | 7,89             | 10,04 | 110,26   | 521,03             |        | 40,00  |
| итого за день |                                   | 1047,00      | 25,34            | 29,24 | 182,58   | 1064,93            |        | 125,00 |

2 день

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>Ценность | № рец.      | цена  |
|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|--------------------|-------------|-------|
|               |                                                        |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                    |             |       |
| Завтрак       |                                                        |              |                  |      |          |                    |             |       |
|               | Котлеты рыбные с томатным соусом 60/30                 | 90           | 6,43             | 9,78 | 11,05    | 154,75             | 388, 593(3) | 31,51 |
|               | Каша гречневая рассыпчатая                             | 150          | 8,00             | 5,51 | 36,81    | 233,51             | 297         | 14,82 |
|               | Какао с молоком                                        | 200          | 3,30             | 3,10 | 14,00    | 94,00              | 693         | 19,17 |
|               | Хлеб ржаной, пшеничный 20/20                           | 40           | 1,00             | 0,27 | 19,28    | 88,35              | пром.       | 4,40  |
|               | Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор | 30           | 0,24             | 0,03 | 0,48     | 3,90               | 70,71       | 15,10 |

|  |                  |        |       |       |       |        |  |       |
|--|------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|-------|
|  | Итого за завтрак | 510,00 | 18,97 | 18,69 | 81,62 | 574,51 |  | 85,00 |
|--|------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|-------|

| Прием пищи | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец. | Цена   |
|------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|--------|--------|
|            |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |        |        |
| Обед       | Щи из свежей капусты с карт. | 250       | 1,7              | 5,6   | 8,4      | 91              | 124    | 16,33  |
|            | Кисель из концентрата        | 200       | 0                | 0     | 20       | 76              | 648    | 12,16  |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25 | 50        | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43          | пром.  | 5,50   |
|            | Печенье, пряник, вафли       | 18        | 1,36             | 2,4   | 13,74    | 68,43           | пром.  | 6,01   |
|            | итого                        | 518,00    | 4,31             | 8,30  | 66,24    | 345,86          |        | 40,00  |
|            | итого за день                | 1028,00   | 23,28            | 26,99 | 147,86   | 920,37          |        | 125,00 |
|            |                              |           |                  |       |          |                 |        |        |

3 день

| Прием пищи | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец. | Цена  |
|------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|--------|-------|
|            |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |        |       |
| Завтрак    | Тефтели из говядины                     | 90        | 8,84             | 13,66 | 10,96    | 202,91          | 461    | 50,93 |
|            | Каша пшеничная рассыпчатая              | 150       | 6,49             | 3,97  | 38,11    | 206,76          | 297    | 9,20  |
|            | Чай с сахаром                           | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,10     | 35,00           | 693(3) | 1,65  |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 20/20            | 40        | 1,00             | 0,27  | 19,28    | 88,35           | пром.  | 4,40  |
|            | Зелёный горошек или кукуруза (отварные) | 60        | 1,77             | 0,50  | 3,28     | 22,00           | 131    | 18,82 |
|            | Итого за завтрак                        | 540,00    | 18,09            | 18,41 | 80,73    | 555,02          |        | 85,00 |

| Прием пищи | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец. | Цена   |
|------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|--------|--------|
|            |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |        |        |
| Обед       | Суп картофельный с горохом   | 250       | 7                | 4     | 32       | 202             | 139    | 10,71  |
|            | Компот из смеси сухофруктов  | 200       | 0,5              | 1     | 31,2     | 121             | 693(3) | 7,93   |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25 | 50        | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43          | пром.  | 5,50   |
|            | Печенье, пряник, вафли       | 49        | 3,65             | 6,43  | 36,77    | 183,14          | пром.  | 15,86  |
|            | итого                        | 549,00    | 12,40            | 11,73 | 124,07   | 616,57          |        | 40,00  |
|            | итого за день                | 1089,00   | 30,49            | 30,14 | 204,80   | 1171,59         |        | 125,00 |

4 день

| Прием пищи | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец.     | Цена  |
|------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|------------|-------|
|            |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |            |       |
| Завтрак    | Куры отварные с соусом 50/40                    | 90        | 12,10            | 12,37 | 2,70     | 174,33          | 487,593(3) | 42,24 |
|            | Каша пшеничная рассыпчатая                      | 150       | 5,70             | 5,11  | 35,35    | 215,68          | 297        | 10,50 |
|            | Чай с сахаром                                   | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,00     | 35,00           | 685        | 1,65  |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 20/20                    | 40        | 1,00             | 0,27  | 19,28    | 88,35           | пром.      | 4,40  |
|            | Фрукт сезонный, не менее (Яблоко, Груша, Банан) | 100       | 0,40             | 0,40  | 10,00    | 46,97           | 338        | 26,21 |
|            | Итого за завтрак                                | 580,00    | 19,20            | 18,15 | 76,33    | 560,33          |            | 85,00 |
| Обед       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец.     | Цена  |
|            | Суп карт. с гречневой крупой                    | 250       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |            |       |
|            | Сок                                             | 200       | 3                | 3     | 19       | 112             | 138,8      | 11,41 |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25                    | 50        | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43          | пром.      | 5,50  |

|  |                        |         |       |       |        |        |      |        |
|--|------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|--------|
|  | Печенье, пряник, вафли | 15      | 1,11  | 1,96  | 11,18  | 55,68  | пром | 4,89   |
|  | итого                  | 515,00  | 6,36  | 5,46  | 74,28  | 343,91 |      | 40,00  |
|  | итого за день          | 1095,00 | 25,56 | 23,61 | 150,61 | 904,24 |      | 125,00 |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец.     | цена   |
|------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|------------|--------|
|            |                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |            |        |
| Завтрак    |                                           |           |                  |       |          |                 |            |        |
|            | Рыба, припущенная с томатным соусом 50/40 | 90        | 8,00             | 8,00  | 2,84     | 107,46          | 371,593(3) | 41,46  |
|            | Макаронные изделия отварные               | 150       | 5,3              | 4     | 27,5     | 186,5           | 332        | 11,1   |
|            | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,5              | 1     | 31,2     | 121             | 693(3)     | 7,93   |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 20/20              | 40        | 2,00             | 0,27  | 19,00    | 88,35           | пром.      | 4,40   |
|            | Икра кабачковая                           | 60        | 0,72             | 2,82  | 4,7      | 46,8            | 121 пром   | 20,11  |
|            | Итого за завтрак                          | 540,00    | 16,52            | 16,09 | 85,24    | 550,11          |            | 85     |
| Прием пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец.     | цена   |
|            |                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |            |        |
| Обед       | Суп картофельный с крупой (пшено)         | 250       | 2,6              | 2,5   | 19,3     | 112             | 138        | 11,19  |
|            | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,5              | 1     | 31,2     | 121             | 693(3)     | 7,93   |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25              | 50        | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43          | пром.      | 5,50   |
|            | Печенье, пряник, вафли                    | 48        | 3,54             | 6,24  | 35,66    | 177,6           | пром       | 15,38  |
|            | итого                                     | 548,00    | 7,89             | 10,04 | 110,26   | 521,03          |            | 40,00  |
|            | итого за день                             | 1088,00   | 24,41            | 26,13 | 195,50   | 1071,14         |            | 125,00 |

Неделя 2

| 6 день     |                                                 |           |                  |       |          |                 |        |        |
|------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|--------|--------|
| Прием пищи | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец. | цена   |
|            |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |        |        |
| Завтрак    | Плов из курицы                                  | 150       | 15,70            | 18,50 | 28,92    | 349,50          | 492    | 47,44  |
|            | Чай с сахаром и лимоном                         | 200       | 0,10             | 0,00  | 9,30     | 37,00           | 686    | 4,69   |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25                    | 50        | 1,25             | 0,34  | 24,10    | 110,43          | пром.  | 5,50   |
|            | Фрукт сезонный, не менее (Яблоко, Груша, Банан) | 100       | 0,40             | 0,40  | 10,00    | 46,97           | 338    | 27,37  |
|            | Итого за завтрак                                | 500,0     | 17,5             | 19,24 | 72,32    | 543,90          |        | 85,00  |
| Прием пищи | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец. | цена   |
|            |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |        |        |
| Обед       | Борщ с капустой картофелем                      | 250       | 1                | 5     | 12       | 97              | 110    | 14,24  |
|            | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 0,5              | 1     | 31,2     | 121             | 693(3) | 7,93   |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25                    | 50        | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43          | пром.  | 5,50   |
|            | Печенье, пряник, вафли                          | 38        | 2,79             | 4,93  | 28,19    | 140,38          | пром   | 12,33  |
|            | итого                                           | 538,00    | 5,54             | 11,23 | 95,49    | 468,81          |        | 40,00  |
|            | итого за день                                   | 1038,00   | 22,99            | 30,47 | 167,81   | 1012,71         |        | 125,00 |

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерг. Ценность | № рец. | цена |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-----------------|--------|------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                 |        |      |
| Завтрак    |                    |           |                  |      |          |                 |        |      |

|                  |                                                        |        |       |       |       |        |            |       |
|------------------|--------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------------|-------|
|                  | Биточки рыбные с томатным соусом 60/30                 | 90     | 6,43  | 9,78  | 11,05 | 154,75 | 388,593(3) | 31,51 |
|                  | Картофель отварной с маслом                            | 150    | 6     | 4     | 28,6  | 172,5  | 203        | 12,42 |
|                  | Какао с молоком                                        | 200    | 3,30  | 3,10  | 14,00 | 94,00  | 693        | 19,17 |
|                  | Хлеб ржаной, пшеничный 20/20                           | 40     | 1,00  | 0,27  | 19,28 | 88,35  | пром.      | 4,40  |
|                  | Печенье                                                | 20     | 1,47  | 2,6   | 14,86 | 74     | пром       | 6,50  |
|                  | Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор | 20     | 0,16  | 0,02  | 0,32  | 2,60   | 70,71      | 11,00 |
| итого за завтрак | Итого за завтрак                                       | 520,00 | 18,36 | 19,77 | 88,11 | 586,20 |            | 85,00 |

| Прием пищи    | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец. | цена   |
|---------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|--------|--------|
|               |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |        |        |
| Обед          | Суп картофельный с горохом   | 250       | 7                | 4     | 32       | 202             | 139    | 10,71  |
|               | Сок                          | 200       | 1                | 0,2   | 20       | 65,8            | пром   | 18,2   |
|               | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25 | 50        | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43          | пром.  | 5,50   |
|               | Пряник, вафли, печенье       | 17        | 1,26             | 2,23  | 12,78    | 63,64           | пром   | 5,59   |
|               | итого                        | 517,00    | 10,51            | 6,73  | 88,88    | 441,87          |        | 40,00  |
| итого за день |                              | 1037,00   | 28,87            | 26,50 | 176,99   | 1028,07         | 0,00   | 125,00 |

8 день

| Прием пищи       | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец.     | цена  |
|------------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|------------|-------|
|                  |                                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |            |       |
| Завтрак          | Куры отварные с соусом 50/40                           | 90        | 12,10            | 12,37 | 2,70     | 174,33          | 487,593(3) | 42,24 |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                             | 120       | 5,60             | 5,31  | 29,45    | 186,81          | 297        | 14,82 |
|                  | Чай с сахаром и лимоном                                | 200       | 0,10             | 0,00  | 9,30     | 37,00           | 686        | 4,69  |
|                  | Хлеб ржаной, пшеничный 20/20                           | 40        | 1,00             | 0,27  | 19,28    | 88,35           | пром.      | 4,40  |
|                  | Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор | 50        | 0,48             | 0,05  | 0,80     | 6,50            | 70,71      | 18,85 |
| итого за завтрак | Итого за завтрак                                       | 500,00    | 19,28            | 18,00 | 61,53    | 492,99          |            | 85,00 |

| Прием пищи    | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец. | цена   |
|---------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|--------|--------|
|               |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |        |        |
| Обед          | Щи из свежей капусты с карт. | 250       | 1,7              | 5,6   | 8,4      | 91              | 124    | 16,33  |
|               | Кисель из концентрата        | 200       | 0                | 0     | 20       | 76              | 648    | 12,16  |
|               | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25 | 50        | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43          | пром.  | 5,50   |
|               | Печенье, пряник, вафли       | 18        | 1,36             | 2,4   | 13,74    | 68,43           | пром   | 6,01   |
|               | итого                        | 518,00    | 4,31             | 8,30  | 66,24    | 345,86          |        | 40,00  |
| итого за день |                              | 1018,00   | 23,59            | 26,30 | 127,77   | 838,85          |        | 125,00 |

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец. | цена  |
|------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|--------|-------|
|            |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |        |       |
| Завтрак    | Тефтели из говядины         | 90        | 8,84             | 13,60 | 10,96    | 202,91          | 461    | 50,93 |
|            | Макаронные изделия отварные | 120       | 4,3              | 3     | 25,6     | 149,2           | 332    | 8,91  |

|                  |                                                      |        |       |       |       |        |       |       |
|------------------|------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
|                  | Чай с сахаром и лимоном                              | 200    | 0,10  | 0,00  | 9,30  | 37,00  | 686   | 4,69  |
|                  | Хлеб ржаной, пшеничный 20/20                         | 40     | 1,00  | 0,27  | 19,28 | 88,35  | пром. | 4,40  |
|                  | Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий | 50     | 0,48  | 0,05  | 0,80  | 6,50   | 70,71 | 16,07 |
| итого за завтрак | Итого за завтрак                                     | 500,00 | 14,72 | 16,92 | 65,94 | 483,96 |       | 85    |

| Прием пищи | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец. | цена   |
|------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|--------|--------|
|            |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |        |        |
| Обед       | Суп картофельный с           | 250       | 3                | 3     | 18       | 103             | 138    | 10,99  |
|            | Компот из смеси сухофруктов  | 200       | 0,5              | 1     | 31,2     | 121             | 693(3) | 7,93   |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25 | 50        | 1,25             | 0,30  | 24,10    | 110,43          | пром.  | 5,50   |
|            | Печенье, пряник, вафли       | 48        | 3,58             | 6,32  | 36,12    | 178,49          | пром   | 15,58  |
|            | итого                        | 548,00    | 8,33             | 10,62 | 109,42   | 512,92          |        | 40,00  |
|            | итого за день                | 1048,00   | 23,05            | 27,54 | 175,36   | 996,88          | 0,00   | 125,00 |

| 10 день    |                                                   | 10 день   |                  |       |          |                 |            |       |
|------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|------------|-------|
| Прием пищи | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. Ценность | № рец.     | цена  |
|            |                                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |            |       |
| Завтрак    | Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30 | 90        | 9,30             | 14,24 | 11,12    | 211,60          | 205,593(3) | 47,03 |
|            | Бобовые отварные                                  | 120       | 8,02             | 4,13  | 23,22    | 166,96          | 330        | 7,82  |
|            | Чай с сахаром                                     | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,00     | 35,00           | 685        | 1,65  |
|            | Хлеб ржаной, пшеничный 20/20                      | 40        | 1,00             | 0,27  | 19,28    | 88,35           | пром       | 4,40  |
|            | Зелёный горошек или кукуруза (отварные)           | 50        | 1,00             | 0,50  | 5,28     | 22,00           | 131 пром.  | 24,10 |
|            | Итого за завтрак                                  | 500,00    | 19,32            | 19,14 | 67,90    | 523,91          |            | 85,00 |

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энерг. Ценность | № рец. | цена    |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-----------------|--------|---------|
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                 |        |         |
| Обед             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 2                | 3      | 19       | 111             | 140    | 11,61   |
|                  | Сок                                      | 200       | 1                | 0,2    | 20       | 65,8            | пром   | 18,2    |
|                  | Хлеб ржаной, пшеничный 25/25             | 50        | 1,25             | 0,30   | 24,10    | 110,43          | пром.  | 5,50    |
|                  | Печенье, пряник, вафли                   | 14        | 1,06             | 1,87   | 10,72    | 53,4            | пром   | 4,69    |
|                  | итого                                    | 514,00    | 5,31             | 5,37   | 73,82    | 340,63          |        | 40,00   |
|                  | итого за день                            | 1014,00   | 24,63            | 24,51  | 141,72   | 864,54          |        | 125,00  |
| итого за 10 дней |                                          | 10502,00  | 252,21           | 271,43 | 1671,00  | 9873,31         |        | 1250,00 |
| среднее за день  |                                          | 1050,20   | 25,22            | 27,14  | 167,10   | 987,33          |        | 125,00  |