

Приложение № 3 к Контракту  
от «29» января 2024 г. № 906747



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации одноразового бесплатного горячего питания(завтрак) учащихся  
общеобразовательных школ с 1-4класс  
Балашовского района с 29.01.2024г.

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	40,30	15,70	18,50	28,92	349,50	492	
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	0,10	0,00	9,30	37,00	686	
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.	
	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко,Груша,Банан)	100	30,74	0,40	0,40	10,00	46,97	338	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>80,00</b>	<b>17,45</b>	<b>19,20</b>	<b>72,32</b>	<b>543,90</b>		

2 день		1 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	24,73	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,52	8,00	5,51	36,81	233,51	297	
	Какао с молоком	200	15,28	3,30	3,10	14,00	94,00	693	
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	60	22,87	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>80,00</b>	<b>19,21</b>	<b>18,72</b>	<b>82,10</b>	<b>578,41</b>		

3 день		1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели из говядины	90	44,08	8,84	13,66	10,96	202,91	461	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,9	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	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Печенье	30	6,85	2,2	3,9	22,3	111	
итого за завтрак	<b>итого за завтрак</b>	544,00	80,00	16,13	19,55	91,23	585,10	

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	41,50	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	10,82	5,60	5,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко,Груша,Банан)	100	19,62	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
итого за завтрак	<b>итого за завтрак</b>	550,00	80,00	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	44,08	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	7,04	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	50	10,32	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
итого за завтрак	<b>итого за завтрак</b>	500,00	80,00	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 рубленные из птицы с соусом томатным 60/30	90	52,40	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	7,32	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	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Зелёный горошек или кукуруза( отварные)	50	15,03	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.
итого за завтрак	<b>итого за завтрак</b>	500,00	80,00	19,32	19,14	67,90	523,91	

итого завтрак за 10 дней

5264	800	180	187	753	5451
526,40	80,00	18,03	18,75	75,25	545,08

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018год И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда готовятся с использованием йодированной соли.