

Согласовано  
 Директор МОУ СОШ  
 с. Терновка

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Председатель правления  
 ПО «Хопер»



Рекомендованное примерное десятидневное меню  
 для организации одноразового бесплатного горячего питания (завтрак) учащихся 1-4 кл.  
 для учащихся 5-11 кл (СВО)  
 общеобразовательных школ  
 Балашовского района на январь 2025г

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	5,50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан), не менее 100гр	100	27,99	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	Итого за завтрак	500,00	85,00	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	4,40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор, не менее	60	19,58	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
	Итого за завтрак	540,00	85,00	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	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	4,40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Зелёный горошек или кукуруза(отварные)	60	15,42	1,77	0,50	3,28	22,00	131 пром.

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,70	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко, Груша, Банан)	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	<b>Итого за завтрак 85 рублей</b>	<b>580,00</b>	<b>19,20</b>	<b>18,15</b>	<b>76,33</b>	<b>560,33</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба припущенная с томатным соусом 50/40	90	7,85	8,00	2,84	107,46	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,1	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,70	46,80	121 пром.
	<b>Итого за завтрак 85 рублей</b>	<b>510,00</b>	<b>16,77</b>	<b>16,99</b>	<b>67,32</b>	<b>485,81</b>	

Неделя  
2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	15,70	18,50	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	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко, Груша, Банан)	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	<b>Итого за завтрак 85 рублей</b>	<b>500,0</b>	<b>17,5</b>	<b>19,24</b>	<b>72,32</b>	<b>543,90</b>	

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	6,13	8,38	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом 140/10	150	6	4,3	28,6	172,5	203
	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.
	Печенье, пряник, вафли	30	2,2	3,9	22,3	111	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	12	0,10	0,01	0,19	1,56	70,71
	<b>Итого за завтрак 85 рублей</b>	<b>522,00</b>	<b>18,73</b>	<b>19,96</b>	<b>93,52</b>	<b>600,16</b>	

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,60	5,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
Итого за завтрак	<b>Итого за завтрак 85 рублей</b>	550,00	19,20	18,35	70,73	533,46	

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из говядины	90	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	50	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
Итого за завтрак	<b>Итого за завтрак 85 рублей</b>	500,00	17,44	19,72	71,54	540,96	

## 10 день

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			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)
	Бобовые отварные	120	8,02	4,13	23,22	166,96	330
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Зелёный горошек или кукуруза(отварные)	50	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.
Итого за завтрак	<b>Итого за завтрак 85 рублей</b>	500,00	19,32	19,14	67,90	523,91	

итого завтрак за 10 дней

5242	183	188	755	5466
524,20	18,29	18,79	75,48	546,58