

Согласовано

Директор МОУ СОШ
с. Терновка
О.Д. Николаева



«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный
предприниматель
А.М. Поляков



А.М. Поляков

01"апреля 2025года

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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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 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	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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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 пром.	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
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	250	3	3	19	112	138,8	11,41
	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	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	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