

Согласовано
 Директор МОУ СОШ
 с. Терновка
 Николаева О.Д.



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся общеобразовательных школ
 Балашовского района за родительские средства с 09.01.2025года

1 день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	11,19	112,00	2,60	2,50	19,30	138
	Плов из курицы	200,00	67,83	466,00	19,60	28,30	31,60	492
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	8,00	3,05	1,04	0,06	0,01	0,13	70,71
	итого		708,00	95,00	810,47	24,01	32,11	106,33

2 день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Щи из свежей капусты с карт.	250	16,33	91,00	1,70	5,60	8,40	124
	Котлеты, биточки, шницели с соусом 60/30	90,00	35,51	154,75	6,43	9,78	11,05	451
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	13,93	234,00	8,00	6,00	35,00	297
	Кисель из концентрата	200,00	12,16	76,00	0,00	0,00	20,00	648
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Кондит изделия (Печенье, пряник, вафли)	37,00	12,07	101,00	3,00	5,00	10,00	
итого		777,00	95,00	767,18	20,38	26,68	108,55	

3 день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	7,00	4,00	32,00	139
	Тефтели из говядины с соусом	90,00	60,60	234,00	10,00	14,00	11,00	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	7,93	208,00	7,00	4,00	38,00	297
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)

	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)							70,71
		10,00	2,83	2,00	0,00	0,00	1,00	
		750,00	95,00	877,43	25,75	23,30	137,30	
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед								
	Суп карт. с гречневой крупой	250,00	11,41	112,00	3,00	3,00	19,00	138,80
	Куры отварные с соусом	90,00	46,64	174,33	12,10	12,37	2,70	487,593(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	12,35	215,68	5,70	5,11	35,35	297
	Сок	200,00	18,20	65,80	1,00	0,20	20,00	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 30/34	64,00	6,40	141,35	1,60	0,38	30,85	пром.
итого	754,00	95,00	709,16	23,40	21,06	107,90		
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед								
	Суп картофельный с пшеном	250,00	11,19	112,00	3,00	3,00	19,00	138
	Рыба, припущенная с соусом	90,00	52,56	122,00	13,00	13,00	3,00	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	150,00	10,48	230,00	7,00	5,00	39,00	332
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	1,00	1,00	31,00	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
Овощи натуральные свежие (или солёные)	20,00	7,84	2,60	0,16	0,02	0,32	70,71	
итого	760,00	95,00	698,03	25,41	22,32	116,42		
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед		250,00	14,24	97,00	1,00	5,00	12,00	110
	Борщ с капустой картофелем							
	Плов из курицы	200,00	67,83	466,00	19,60	28,30	31,60	492
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)
Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.	
итого	700,00	95,00	794,43	22,35	34,60	98,90		
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	8,00	4,00	32,00	139
	Биточки рыбные с т/соусом	90,00						388/593(3)
			35,51	132,75	6,13	8,38	9,15	

	Картофель отварной с маслом	150,00						203
			24,48	172,5	6	4,3	28,6	
	Сок	200,00	18,20	65,80	1,00	0,20	20,00	
	Хлеб ржаной, пшеничный 30/31	61,00	6,10	134,72	1,53	0,36	29,40	пром.
	итого	751,00	95,00	707,77	22,66	17,24	119,15	

8 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	16,33	91,00	2,00	2,00	9,00	124
	Куры отварные с соусом	90,00	46,64	174,33	12,10	12,37	2,70	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	13,93	234,00	8,00	6,00	35,00	297
	Кисель из концентрата	200,00	12,16	76,00	0,00	0,00	20,00	648
	Хлеб ржаной, пшеничный 30/29	59,00	5,94	130,30	1,48	0,35	28,44	пром.
Обед	итого	749,00	95,00	705,63	23,58	20,72	95,14	

9 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с крупой (перловка)	250,00	10,99	103,00	3,00	3,00	18,00	138
	Тефтели из говядины с соусом	90,00	60,60	234,00	10,00	14,00	11,00	461
	Макаронные изделия отварные	150,00	10,48	230,00	7,00	5,00	39,00	332
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	итого	740,00	95,00	798,43	21,75	23,30	123,30	

10 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	11,61	111,00	2,00	3,00	19,00	140
	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90,00	68,27	211,60	9,30	14,24	11,12	217/595(3)
	Горох отварной	120,00	9,66	166,96	8,02	4,13	23,22	330
	Чай с сахаром	200,00	1,65	35,00	0,00	1,00	9,00	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/18	40,00	3,81	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
Обед	итого	700,00	95,00	634,99	20,57	22,67	86,44	

итого за 10 дней 7389 950 7504 230 244 1099
Среднее за день 738,9 95 750,351 22,99 24,40004 109,94