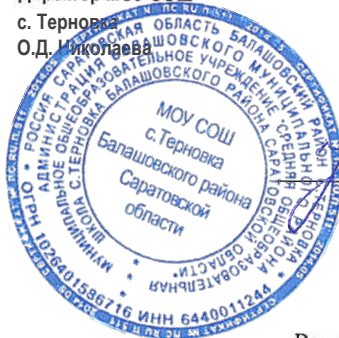


Согласовано

Директор МОУ СОШ

с. Терновка

О.Д. Иконникова



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный

предприниматель

А.М. Поляков



А.М. Поляков

"01" апреля 2025 года

Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации бесплатного двухразового горячего питания учащихся
общеобразовательных школ

Балашовского района с 12.02.2024г с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
5-11 классов,

Неделя 1								
1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из курицы 67/130	200	20,66	24,35	38,06	460,00	492	62,44
	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		550,00	22,41	25,05	81,46	654,40		100,00

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 25/28	53	1,32	0,32	25,54	117,05	пром.	5,88
	итого	503,00	4,42	3,82	76,04	350,05		25,00
	итого за день	1053,00	26,83	28,87	157,50	1004,45		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	200	10,66	8,00	46,46	312,00	297	18,57
	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	60	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71	26,35
Итого за завтрак		590,00	21,87	21,21	91,75	656,90		100,00

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
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 32/32	64	1,60	0,38	30,85	141,35	пром.	7,02
	итого	514,00	3,30	5,98	48,35	267,35		25,00
итого за день		1104,00	25,17	27,19	140,10	924,25		125,00

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели из говядины 60/40	100	9,82	15,11	12,18	225,45	461	64,56
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,33	5,33	50,66	277,35	297	10,57
	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		600,00	21,92	21,21	94,50	648,15		100,00

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 29/29	58	1,45	0,35	27,96	128,10	пром.	6,36
	итого	508,00	8,95	5,35	91,16	451,10		25,00
итого за день		1108,00	30,87	26,56	185,66	1099,25		125,00

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Куры отварные с соусом 60/40	100	13,44	13,74	3,00	193,70	487,593(3)	51,28
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,60	6,81	47,13	287,58	297	16,46
	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		640,00	22,44	21,22	88,41	651,60		100,00
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	89	0,45	0,09	8,9	29,28	пром	8,09
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.	5,50
	итого	389,00	4,70	3,39	52,00	251,71		25,00
итого за день		1029,00	27,14	24,61	140,41	903,31		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 70/40	110	9,78	9,77	3,47	131,34	371,593(3)	53,59
	Макаронные изделия отварные	200	9,33	6,66	52	306,68	332	13,97
	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	610,00	22,33	20,52	110,37	694,17		100
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 25/28	53	1,32	0,32	25,54	117,05	пром.	5,88
	итого	503,00	4,42	3,82	76,04	350,05		25,00
итого за день		1113,00	26,75	24,34	186,41	1044,22		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 67/130	200	20,66	24,35	38,06	460,00	492	62,44
	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	550,0	22,4	25,09	81,46	654,40		100,00
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 13/13	26	0,65	0,16	12,53	57,42	пром.	2,83
	итого	476,00	2,15	6,16	55,73	275,42		25,00
итого за день		1026,00	24,56	31,25	137,19	929,82		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	200	8	5,73	38,13	230,01	203	16,56
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	14,00	94,00	693	19,17
	50	5,00	0,30	24,10	110,43	пром.	5,50	4,40
	Печенье	20	1,47	2,6	14,86	74	пром	6,50
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	40	0,32	4,00	0,64	5,20	70,71	21,86
	Итого за завтрак	555,00	19,82	49,31	189,11	557,96		100,00

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	97	0,48	0,1	9,66	31,78	пром.	8,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.	5,50
	Пряник, вафли							
	итого	397,00	8,73	4,40	65,76	344,21		25,00
итого за день		952,00	28,55	53,71	254,87	902,17		125,00

89	0,45	0,09	8,9	29,28	пром.	8,09
----	------	------	-----	-------	-------	------

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Куры отварные с соусом 60/40	100	13,44	13,74	3,00	193,70	487,593(3)	51,28
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,66	8,00	46,46	312,00	297	18,57
	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	21,06
итого за завтрак	Итого за завтрак	590,00	25,68	22,06	78,84	637,55		100,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	250	1,7	5,6	8,4	91	124	16,33
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 32/32	64	1,60	0,38	30,85	141,35	пром.	7,02
	итого	514,00	3,30	5,98	48,25	267,35		25,00
итого за день		1104,00	28,98	28,04	127,09	904,90		125,00

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели из говядины 60/40	100	9,82	15,11	12,18	225,45	461	64,56
	Макаронные изделия отварные	150	7	5	39	230	332	10,48
	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	15,87
итого за завтрак	Итого за завтрак	540,00	18,40	20,43	80,56	587,30		100

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой (перловка)	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 25/3	55	1,38	0,33	26,51	122,10	пром.	6,08
	итого	505,00	4,88	4,33	75,71	346,10		25,00
итого за день		1045,00	23,28	24,76	156,27	933,40		125,00

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным 70/30	100	1,33	15,82	12,35	235,10	205,593(3)	56,82
	Бобовые отварные	200	13,37	6,88	38,70	278,27	330	13,03
	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	590,00	16,70	23,47	84,61	658,72		100,00

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	87	0,43	0,09	8,67	28,53	пром	7,89
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.	5,50
	итого	387,00	3,68	3,39	51,77	249,96		25,00
итого за день		977,00	20,38	26,86	136,38	908,68		125,00

итого за 10 дней

10511,00

262,51

296,19

1621,88

9554,45

1250,00

среднее за день

1051,10

26,25

29,62

162,19

955,45

125,00