

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Терновка

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

Балашовского района

Саратовской области



О.Д. Николаева

А.М. Поляков

«20» января 2025 года

«20» января 2025 года

**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ  
Балашовского района с 20.01.2025 года**

-для обучающихся 1-4 классов,получающих начальное образование;

-для обучающихся 5-11 классов родители(законные представители) которых проживающие на территории Балашовского муниципального района призваны на военную службу по мобилизации либр заключили контракт о добровольном содействии в выполнении задач,возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации.

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	51,61
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686	5,10
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.	5,98
	Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко,Груша,Банан )	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338	17,81
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500,00</b>	<b>17,45</b>	<b>19,20</b>	<b>72,32</b>	<b>543,90</b>		<b>80,50</b>

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)	34,29
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	5,51	36,81	233,51	297	16,12
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	14,00	94,00	693	20,85
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	4,78
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец,Помидор	20	0,16	0,02	0,32	2,60	70,71	4,46
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>18,89</b>	<b>18,68</b>	<b>81,46</b>	<b>573,21</b>		<b>80,50</b>

3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тфтели из говядины	90	8,84	13,66	10,96	202,91	461	55,42
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	3,97	38,11	206,76	297	11,30



	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	4,78
	Печенье,пряник,вафли	20	1,47	2,6	14,86	74	пром	7,07
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>18,20</b>	<b>19,75</b>	<b>87,79</b>	<b>583,60</b>		<b>80,50</b>

**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)	46,57
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,60	5,31	29,45	186,81	297	12,90
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686	5,10
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	4,78
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец,Помидор	50	0,48	0,05	0,80	6,50	70,71	11,15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>19,28</b>	<b>18,00</b>	<b>61,53</b>	<b>492,99</b>		<b>80,50</b>

**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	55,42
	Макронные изделия отварные	120	4,3	3	25,6	149,2	332	9,66
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686	5,10
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	4,78
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	50	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71	5,54
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>14,64</b>	<b>16,92</b>	<b>65,94</b>	<b>483,96</b>		<b>80,50</b>

**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 60/30	90	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)	47,91
	Бобовые отварные	120	8,02	4,13	23,22	166,96	330	8,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,00	685	1,79
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром	4,78
	Зелёный горошек или кукуруза( отварные)	50	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.	18,02
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>19,32</b>	<b>19,14</b>	<b>67,90</b>	<b>523,91</b>		<b>80,50</b>