



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района за родительские средства с 01.09.2024года
(с 7 до 11 лет)

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	62,83	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	90,00	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	30,51	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 изделие (Печенье, пряник, вафли)	37,00	12,07	101,00	3,00	5,00	10,00	
итого		777,00	90,00	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	55,60	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. 70,71
Овощи натуральные свежие (или солёные)	10,00	2,83	2,00	0,00	0,00	1,00	
итого	750,00	90,00	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	41,64	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	90,00	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	47,56	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. 70,71
Овощи натуральные свежие (или солёные)	20,00	7,84	2,60	0,16	0,02	0,32		
итого	760,00	90,00	698,03	25,41	22,32	116,42		

6 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед								
	Борщ с капустой картофелем	250,00	14,24	97,00	1,00	5,00	12,00	110
	Плов из курицы	200,00	62,83	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	90,00	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	30,51	132,75	6,13	8,38	9,15	388/593(3)
Картофель отварной с маслом	150,00						203
Сок	200,00	24,48	172,5	6	4,3	28,6	
		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	90,00	707,77	22,66	17,24	119,15	

8 день		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Прием пищи	Блюдо							
Обед	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	41,64	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.
	итого	749,00	90,00	705,63	23,58	20,72	95,14	

9 день		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Прием пищи	Блюдо							
Обед	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	55,60	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)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	итого	740,00	90,00	798,43	21,75	23,30	123,30	

10 день		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Прием пищи	Блюдо							
Обед	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	63,27	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.
	итого	700,00	90,00	634,99	20,57	22,67	86,44	

итого за 10 дней 7389 900 7504 230 244 1099
Среднее за день 738,9 90 750,351 22,99 24,40004 109,94

Согласовано

Директор МОУ СОШ



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель правления

ПО «Хопер»

Бурдина С.В.



Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации одnorазового бесплатного горячего питания (завтрак) учащихся
общеобразовательных школ

Балашовского района 2024-2025 учебный год

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	5,00	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный, (Яблоко, Груша, Банан)	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,00	90,00	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	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	60	24,98	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
	итого за завтрак	540,00	90,00	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 60/90	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	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Зелёный горошек или кукуруза (отварные)	60	20,82	1,77	0,50	3,28	22,00	131 пром.
	итого за завтрак	540,00	90,00	18,09	18,41	80,73	555,02	

4 день

Согласовано

Директор МОУ СОШ

Николаева О.А.

Лавр



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель правления

ПО «Хопер»

Бурдина С.В.



Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации одноразового бесплатного горячего питания (завтрак) учащихся
общеобразовательных школ

Балашовского района 2024-2025 учебный год

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	5,00	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.	
	Фрукт сезонный, (Яблоко, Груша, Банан)	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338	
итого за завтрак		500,00	90,00	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	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	60	24,98	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
итого за завтрак		540,00	90,00	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 60/90	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	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Зелёный горошек или кукуруза (отварные)	60	20,82	1,77	0,50	3,28	22,00	131 пром.
итого за завтрак		540,00	90,00	18,09	18,41	80,73	555,02	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	41,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	12,35	5,70	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	30,36	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	580,00	90,00	19,20	18,15	76,33	560,33	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба припущенная с томатным соусом 50/40	90	47,56	7,85	8,00	2,84	107,46	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3,1	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром. 121
	Икра кабачковая	60	14,79	0,72	2,82	4,70	46,80	пром.
итого за завтрак	510,00	90,00	16,77	16,99	67,32	485,81		

Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	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	5,00	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,0	90,00	17,5	19,24	72,32	543,90	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	30,51	6,13	8,38	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом 140/10	150	24,48	6	4,3	28,6	172,5	203
	Какао с молоком	200	16,58	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Печенье, пряник, вафли	30	9,75	2,2	3,9	22,3	111	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	12	4,68	0,10	0,01	0,19	1,56	70,71
итого за завтрак	522,00	90,00	18,73	19,96	93,52	600,16		

8 день

Прием	Наименование	Вес	Цена	Пищевые вещества	Энерг.	№ рец.
-------	--------------	-----	------	------------------	--------	--------

пищи	блюда	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	41,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	11,15	5,60	5,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	29,02	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
итого за завтрак	итого за завтрак	550,00	90,00	19,20	18,35	70,73	533,46	

9 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	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	50	6,75	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	90,00	17,44	19,72	71,54	540,96	

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90	63,27	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	9,66	8,02	4,13	23,22	166,96	330
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Зелёный горошек или кукуруза (отварные)	50	11,42	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.
итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	90,00	19,32	19,14	67,90	523,91	

итого завтрак за 10 дней

5242	900	183	188	755	5466
524,20	90,00	18,29	18,79	75,48	546,58