



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации одноразового бесплатного горячего питания (завтрак) учащихся общеобразовательных школ Балашовского района с 01.11.2023 года (с 7 до 11 лет)

Неделя 1								
1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из курицы 50/100	150	15,70	18,55	28,92	349,50	492	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686	
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.	
	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338	
итого за завтрак		500,00	17,45	19,25	72,32	543,90		
Завтрак 2	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	1,00	0,20	20,00	65,80	389,00	
Итого за день		700,00	18,45	19,45	92,32	609,70	389,00	

Стоимость 115 рублей

2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлеты рыбные с томатным соусом 60/30	90	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	5,51	36,81	233,51	297	
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	14,00	94,00	693	
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71	
итого за завтрак		540,00	19,21	18,72	82,10	578,41		
Завтрак 2	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	200	0,80	0,80	20,00	93,94	338	
Итого за день		740,00	20,01	19,52	102,10	672,35	338,00	

Стоимость 115 рублей

3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели из говядины	90	8,84	13,66	10,96	202,91	461	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	3,97	38,11	206,76	297	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)	

	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром. 131
	Зелёный горошек(отварной)	60	1,77	0,50	3,28	22,00	пром.
	итого за завтрак	540,00	18,09	16,41	80,73	555,02	
Завтрак 2	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	200	0,80	0,80	20,00	93,94	338
	Итого за день	740,00	18,89	19,21	100,73	648,96	338,00
	Стоимость 115 рублей						

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	12,10	12,37	2,70	174,33	487,583(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,75	5,11	95,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный Груша, не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	580,00	19,25	18,15	76,33	560,33	
Завтрак 2	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	1,00	0,20	20,00	65,80	389,00
	Итого за день	780,00	20,25	18,35	96,33	626,13	389,00
	Стоимость 115 рублей						

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба припущенная с томатным соусом 50/40	90	7,86	8,00	2,84	107,46	371,583(3)
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,1	25,6	148,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром. 121
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,70	46,80	пром.
	итого за завтрак	510,00	16,77	16,98	67,32	485,81	
Завтрак 2	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	200	0,80	0,80	20,00	93,94	338
	Итого за день	710,00	17,57	17,79	87,32	579,75	338,00
	Стоимость 115 рублей						

Неделя 2

6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	15,70	18,55	28,92	349,50	482
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,0	17,5	19,29	72,32	543,90	
Завтрак 2	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	1,00	0,20	20,00	65,80	389,00
	Итого за день	700,0	18,5	19,5	92,3	609,7	389,0
	Стоимость 115 рублей						

7 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	6,13	8,98	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом	184	3,5	3,9	26,5	158	203
	Какао с молоком	200	3,30	9,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Кукуруза отварная	60	1,77	0,50	3,28	22,00	131
итого за завтрак	итого за завтрак	574,00	15,70	16,15	72,21	496,10	
Завтрак 2	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	200	0,80	0,80	20,00	93,94	338
	Итого за день	774,00	16,50	16,95	92,21	590,04	338,00
	Стоимость 115 рублей						

8 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,65	5,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной ; пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный Груша, не менее	100	0,40	0,40	10,00	48,97	393,399
итого за завтрак	итого за завтрак	550,00	19,25	18,35	70,73	533,46	
Завтрак 2	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	1,00	0,20	20,00	66,60	389,00
	Итого за день	750,00	20,25	18,55	90,73	599,26	389,00
	Стоимость 115 рублей						

9 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тфтели из говядины	90	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3	25,6	148,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной ; пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
итого за завтрак	итого за завтрак	510,00	17,52	19,73	71,70	542,26	
Завтрак 2	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	200	0,80	0,80	20,00	93,94	338
	Итого за день	710,00	18,32	20,53	91,70	636,20	338,00
	Стоимость 115 рублей						

10 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным 60/30	90	9,30	14,24	11,12	211,60	206,593(3)
	Бобовые отварные	120	8,02	4,13	23,22	166,88	930
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Фрукт свежий Яблоко, не менее	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак	итого за завтрак	550,00	18,82	19,04	72,92	550,68	
Завтрак 2	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200,00	1,00	0,20	20,00	65,80	389,00
	Итого за день	750,00	19,82	19,24	92,92	616,68	389,00
	Стоимость 115 рублей						

итого завтрак за 10 дней	5354	180	184	739	5390	
итого завтрак 2 за 10 дней	2000,00	9,00	5,00	200,00	798,70	3635,00
итого за 10 дней	7354,00	188,51	189,08	938,68	6188,76	3635,00

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018 год И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда готовятся с использованием йодированной соли.