



Смирнов

«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный
предприниматель
А.М. Поляков

А.М.П ОЛЯКОВ

"01"апреля 2025года

Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее
образование 1-4 классов

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов родители (законные
представители), которых проживающие на территории Балашовского муниципального района
призваны на военную службу по мобилизации либо заключили контракт о добровольном
содействии в выполнении задач, возложенных на Вооружённые 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	47,44
	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		500,00	17,45	19,20	72,32	543,90		85,00

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	150	8,00	5,51	36,81	233,51	297	14,82
	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	30	0,24	0,03	0,48	3,90	70,71	15,10
Итого за завтрак		510,00	18,97	18,69	81,62	574,51		85,00

3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели из говядины	90	8,84	13,66	10,96	202,91	461	50,93
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	3,97	38,11	206,76	297	9,20
	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	540,00	18,09	18,41	80,73	555,02		85,00
--	------------------	--------	-------	-------	-------	--------	--	-------

4 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)	42,24
	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,70	5,11	35,35	215,68	297	10,50
	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	580,00	19,20	18,15	76,33	560,33		85,00

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, припущенная с томатным соусом 50/40	90	8,00	8,00	2,84	107,46	371,593(3)	41,46
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4	27,5	186,5	332	11,1
	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	540,00	16,52	16,09	85,24	550,11		85

Неделя 2

6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из курицы	150	15,70	18,50	28,92	349,50	492	47,44
	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	500,0	17,5	19,24	72,32	543,90		85,00

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	150	6	4	28,6	172,5	203	12,42
	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
	Печенье	20	1,47	2,6	14,86	74	пром	6,50
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	20	0,16	0,02	0,32	2,60	70,71	11,00
итого за завтрак	Итого за завтрак	520,00	18,36	19,77	88,11	586,20		85,00

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)	42,24
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,60	5,31	29,45	186,81	297	14,82

	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	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	18,85
итого за завтрак	Итого за завтрак	500,00	19,18	18,00	61,53	492,99		85,00

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	50,93
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3	25,6	149,2	332	8,91
	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	16,07
итого за завтрак	Итого за завтрак	500,00	14,72	16,92	65,94	483,96		85

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)	47,03
	Бобовые отварные	120	8,02	4,13	23,22	166,96	330	7,82
	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	500,00	19,32	19,14	67,90	523,91		85,00

итого завтрак за 10 дней

5190	179	184	752	5415	850
519,00	17,93	18,36	75,20	541,48	85,00