

Согласовано
 Директор МОУ СОШ

Л.И. Сидорова
 24.05.2025

директор школы
Людмила Сидорова & А.И.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Председатель правления
 ПО «Холер»
 Бурдина С.В.



Рекомендованное примерное десятидневное меню
 для организации горячего питания учащихся общеобразовательных школ
 Балашовского района за родительские средства с 09.01.2025 года

1 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
								138
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	11,19	112,00	2,60	2,50	19,30	492
	Плов из курицы	200,00	67,83	466,00	19,60	28,30	31,60	
	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
Обед	итого	708,00	95,00	810,47	24,01	32,11	106,33	
2 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	<i>сметаной</i>							
	Щи из свежей капусты с карт. и	250	16,33	91,00	1,70	5,60	8,40	124
	Котлеты, биточки, шницели с соусом 60/30	90,00	35,51	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	
Обед	итого	777,00	95,00	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	60,60	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 26/26	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Овощи натуральные свежие (для солёные)	10,00	2,83	2,00	0,00	0,00	1,00	70,71
		750,00	95,00	877,43	26,75	23,30	137,30	

4 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп верт. с гречневой крупой	250,00	11,41	112,00	3,00	3,00	19,00	138,80
	Куры отварные с соусом	90,00	48,84	174,33	12,10	12,37	2,70	487,593(3)
	Каши 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	1,80	0,38	30,85	пром.
итого		754,00	95,00	709,16	23,40	21,08	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	52,56	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.
	Овощи натуральные свежие (для солёные)	20,00	7,84	2,60	0,16	0,02	0,32	70,71
итого		760,00	95,00	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 и сметаной	250,00	14,24	97,00	1,00	5,00	12,00	110
	Плов из курицы	200,00	67,83	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	95,00	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 соусом	90,00						388/593(3)
			35,51	132,75	6,13	8,38	9,15	

Картофель отварной с мясом	150,00						203
		24,48	172,5	6	4,3	28,6	
Сок	200,00	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	95,00	707,77	22,66	17,24	119,15	

8 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250,00	16,33	91,00	2,00	2,00	9,00	124
	Кури отварные с соусом	90,00	46,64	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
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный 30/29	59,00	5,94	130,30	1,48	0,35	28,44	пром.
	итого	749,00	95,00	705,83	23,58	20,72	95,14	

9 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с крупной (перловка)	250,00	10,99	103,00	3,00	3,00	18,00	138
	Тефтели из говядины с соусом	90,00	60,60	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)
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	итого	740,00	95,00	798,43	21,75	23,30	123,30	

10 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	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						217/593(3)
			68,27	211,60	9,30	14,24	11,12	
	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
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный 20/18	40,00	3,81	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	итого	700,00	95,00	634,99	20,57	22,67	86,44	
	итого за 10 дней	7389	950	7504	230	244	1099	
	Среднее за день	738,9	95	750,361	22,99	24,40004	109,94	