

Согласовано
Директор МОУ СОШ
с. Старый Холер
/Мыльцева Н.Р.

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



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ

Балашовского района с 01.09.2023года

(с 7 до 11 лет)

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	492	Плов из курицы 50/100	150	40,3	350	15	19	29
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	4,5	110	1	0	24
		338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	35,74	47	1	0	10
			Итого	500	85	544	17	19	73

2 день

Прием пищи	Раздел	№ жрец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	388/593(3)/297	Биточки рыбные с том.соусом, каша гречневая рассыпчатая с маслом 60/30/150	240	38,25	389	15	15	48
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,6	88	1	0	19
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	27,9	8	0	0	1
			Итого	540	85	579	19	18	82

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	371/593(3), 332	Тефтели из говядины с том.соусом, каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	51,98	410	15	17	49
	гор. напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,6	88	1	1	19
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Помидор свежий	60	27,77	8	0	0	1
			Итого	540	85	555	18	19	80

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	487/593(3),297	Куры отварные с том.соусом , каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	51,03	390	18	17	38
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,6	88	1	1	19
		338	Фрукт сезонный Груша,не менее	100	28,72	47	0	0	10
			ИТОГО	580	85	560	19	18	76

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	371/593(3),332	Рыба припущенная с том. соусом , макаронные изделия отварные с маслом60/30/120	210	46,07	258	12	11	28
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	94	3	3	15
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,6	88	1	0	19
		121 пром.	Икра кабачковая	60	20,37	46	1	3	5
			ИТОГО	510	85	486	17	17	67

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	487/593(3),297	Плов из курицы 50/100	150	40,3	350	15	19	29
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	4,5	110	2	0	24
		338	Фрукт сезонный Яблоко,не менее	100	35,74	47	1	0	10
			ИТОГО	500	85	544	18	19	73

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	388/593(3), 203	Биточки рыбные с том.соусом, картофель отварной 60/30/184	274	54,27	292	10	12	36
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,6	88	1	0	19
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	11,85	8	0	0	1
			ИТОГО	574	85	496	16	16	72

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	487/593(3)/297	Куры отварные с соусом, каша гречневая рассыпчатая 50/40/120	210	44,75	361	17	18	32
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,6	88	1	0	19
		338	Фрукт сезонный Груша, не менее	100	32,19	47	1	0	10
			ИТОГО	550	85	533	19	18	71

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	461/332	Тефтели из говядины с том.соусом , макароны отварные 60/30/120	210	51,12	352	13	17	37
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	94	3	3	15
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,6	88	1	0	19
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	15,32	8	0	0	1
			ИТОГО	510	85	542	17	20	72

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	205/330	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным ,горох отварной 60/30/120	210	59,72	379	17	19	34
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржаной , пшеничный	40	3,6	88	1	0	19
		338	Фрукт сезонный Яблоко, не менее	100	17,22	47	1	0	10
			Итого	550	85	551	19	19	73
			Итого за 10 дней	5354	850	5390	180	184	740
			среднее за 1 день	535,4	85	539,02	17,98	18,428	74,036