



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

Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.09.2023года за родительские средства
(с 12 до 18 лет)

Прием пищи	1 день						Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	№ рец.	Блюдо										
	138	Суп картофельный с крупой (пшено)					250	11,49	112	2,6	2,5	19,3
	492	Плов из курицы 67/133					200	53,73	466,00	19,60	28,30	31,60
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов					200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25					50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные) Огурец или помидор					23	7,35	3,00	0,18	0,02	0,36
Обед		Итого					723,00	85,00	812,43	24,13	32,12	106,56
Прием пищи	2 день						Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	№ рец.	Блюдо										
	140	Суп картоф. с мак. Изд.					250	11,91	111	2,7	2,5	18,8
	451	Котлеты, биточки, шницели с соусом 60/40					100	29,86	162,08	9,63	8,25	11,68
	297	Каша гречневая рассыпчатая					185	16,67	288	10,4	6,8	45,4
	389	Сок					200	16,9	65,8	1	0,2	20
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25					50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные) Огурец или помидор					16	5,16	2,00	0,13	0,02	0,26
Обед		Итого					801,00	85,00	739,31	25,11	18,07	120,24
Прием пищи	3 день						Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	№ рец.	Блюдо										
	139	Суп картофельный с горохом					250	10,81	202,00	7,90	3,80	31,50
	461,332	Тефтели из говядины, каша пшеничная рассыпчатая 90/150					240	51,98	409,63	15,20	14,97	39,29
Обед	648	Кисель из концентрата					200	12,16	76	0	0	20

	139	Суп картофельный с горохом	250	10,81	202,00	7,90	3,80	31,50
	492	Плов из курицы	200	53,73	466	19,6	28,3	31,6
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	70,71	Овощи натуральные свежие(или солёные) Огурец или помидор	25	8,03	3,25	0,20	0,03	0,40
Обед		итого	725,00	85,00	902,68	29,45	33,43	118,80
		7 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,49	112	2,6	2,5	19,3
	388/593(3)	Биточки рыбные с т/соусом	100	29,86	162,08	9,63	8,25	11,68
	203	Картофель отварной с маслом	150	20,85	129,62	2,85	3,18	21,60
	648	Кисель из концентрата	200	12,16	76	0	0	20
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		Овощи натуральные свежие(или солёные) Огурец или помидор						
Обед	70,71	итого	19	6,14	2,47	0,15	0,019	31
			769,00	85,00	592,60	16,48	14,25	127,68
		8 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	13,1	97	1,7	5	11,6
	487,593(3)	Куры отварные с соусом 60/40	100	40,92	203,33	15,1	15	2,73
	297	Каша гречневая рассыпчатая	185	16,67	288	10,4	6,8	45,4
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
Обед	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10

