



Рекомендованное примерное десятидневное меню  
 организации бесплатного горячего питания учащихся  
 общеобразовательных школ  
 Балашовского района с 09.01.2023года  
 (с 7 до 11 лет)

Примы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
день 1-й							
ЗАВТРАК 1	Фрукт сезонный ,не менее	110	0,4	0,44	10,78	51,56	338
	Плов из курицы	150	14,7	21,55	23,7	349,5	492
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,00	0,27	19,28	88,35	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	686
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	500	17,2	22,26	63,06	526,41	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
день 2-й							
ЗАВТРАК 1	Овощи натуральные свежие(или солёные)	50	0,4	0,05	0,83	6,76	70,71
	Биточки рыбные с соусом	90	8,3	7,17	10,16	139,95	388/593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,43	5,51	36,81	233,54	297
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,00	0,27	19,28	88,35	пром
	<i>Общий вес завтрака, гр.</i>	530	22,43	16,1	80,68	562,6	
<i>Стоимость питания-70,00 рублей</i>							
день 3-й							
ЗАВТРАК 1	Зелёный горошек( или кукуруза отварные)	26	0,8	0,06	1,53	10,27	131
	Тефтели из говядины с соусом	90	8,8	11	1,18	202,91	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	3,97	38,11	206,75	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685