



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню

**для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.03.2023года
(с 7 до 11 лет)**

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша молочная "Дружба"	185	20,19	170	5	6	24
		366/595(3)	Запеканка из творога с соусом молочным	80	27,38	161	8	13	14
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный, яблоко не менее	100	27,18	49	1	0	10
			итого	605	80,00	503	16	19	76

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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 90/150	240	37,64	373	15	14	40
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	99	2	0	22
		70,71	Огурцы свежие или соленые (нарезка)	70	23,50	9	0	0	1
			итого	550	80,0	575	21	17	77

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 90/150	240	56,15	410	15	15	39
	гор.напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		131 пром.	Помидоры свежие (нарезка)	60	18,60	31	2	1	3
			итого	540	80,00	564	19	17	70

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из курицы	150	37,82	350	15	22	24
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	99	2	0	22
		338	Фрукт сезонный, яблоко не менее	150	34,12	70	1	0	15
			итого	540	80,00	556	17	22	71

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 маслом 90/150	240	51,06	302	17	13	30
	гор.напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0	1	31
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		121 пром.	Икра кабачковая	70	17,41	55	1	4	4
			итого	550	80,00	567	19	18	84

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша молочная "Дружба"	185	20,19	170	5	6	24
		366/595(3)	Запеканка из творога с соусом молочным	80	27,38	161	8	13	14
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный, яблоко не менее	100	27,18	49	1	0	10
			итого	605	80,00	503	16	19	76

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 90/150	240	53,31	269	12	13	32
	гор. напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		131	Огурцы свежие или соленые (нарезка)	60	15,16	16	1	1	2
итого				540	80,00	494	16	16	85

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из курицы	150	37,82	350	15	22	24
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный, яблоко не менее	150	34,12	70	1	0	14
итого				540	80,00	545	18	22	67

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	461/297	Тефтели из говядины с том.соусом, каша пшеничная 90/150	240	57,78	419	15	15	39
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		64	Помидоры свежие (нарезка)	60	8,68	63	1	5	4
			Печенье (кондит. изделие)	30	8,29	93	2	4	10
итого				570	80,00	698	20	24	81

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	------	--------------	-------	------	----------

Завтрак	гор.блюдо	205/330	Котлеты, рубленые из птицы с соусом томатным, горох отварной	240	50,30	340	17	15	32
	гор.напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		121 пром.	Икра кабачковая	70	17,41	55	1	4	4
			итого	540	80,00	558	20	17	83
			итого за10 дней	5580	800	5561	182	191	772
			среднее за 1 день	558	80,00	556,129	18,24	19,143	77,163