

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Старый Холер
Балашовского района
Саратовской области

Индивидуальный предприниматель Полляков А.М.

Саратовской области

Н.Р. Мыльцева

А.М. Полляков

«20» января 2025 года

«20» января 2025 года

Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 30.01.2025 года

-для обучающихся 1-4 классов, получающих начальное образование;

-для обучающихся 5-11 классов родители(законные представители) которых проживающие на территории Балашовского муниципального района призваны на военную службу по мобилизации либо заключили контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации.

Неделя 1								
1 день								
Прим. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из тунца 50/100	150	15,70	18,50	28,92	349,50	492	51,01
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	688	5,10
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.	5,98
	Фрукт сезонный, не менее (Яблоко, Груша, Банан)	100	0,40	0,40	10,00	46,97	338	17,31
Итого за завтрак		500,00	17,45	19,20	73,32	543,90		80,50

2 день

2 день								
Прим. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлеты рыбные с томатным соусом 60/30	90	6,43	9,78	11,04	154,75	388,593(3)	34,79
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	5,51	38,81	233,51	297	16,12
	Кефир с молоком	200	3,30	3,10	14,00	94,00	693	20,85
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	4,78
	Овощи натуральные (свежие или соленные) Огурец, Помидор	20	0,16	0,02	0,32	2,60	70,71	4,48
	Итого за завтрак	500,00	18,89	18,68	81,46	573,21		80,50

3 день

3 день								
Прим. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертелек из говядины	90	8,84	13,65	10,86	202,91	461	55,42
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	3,97	38,11	206,76	297	11,30

	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	4,78
	Печенье,пряник,вафли	20	1,47	2,6	14,86	74	пром	7,07
	Итого за завтрак	500,00	18,20	19,75	87,79	583,60		80,50

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)	46,57
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,60	5,31	29,45	186,81	297	12,90
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686	5,10
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	4,78
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец,Помидор	50	0,48	0,05	0,80	6,50	70,71	11,15
	Итого за завтрак	500,00	19,28	18,00	61,53	492,99		80,50

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели из говядины	90	8,84	13,60	10,96	202,91	461	55,42
	Макронные изделия отварные	120	4,3	3	25,6	149,2	332	9,66
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	686	5,10
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.	4,78
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	50	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71	5,54
		Итого за завтрак	500,00	14,64	16,92	65,94	483,96	

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)	47,91
	Бобовые отварные	120	8,02	4,13	23,22	166,96	330	8,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,00	685	1,79
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	1,00	0,27	19,28	88,35	пром	4,78
	Зелёный горошек - или кукуруза(отварные)	50	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.	18,02
		Итого за завтрак	500,00	19,32	19,14	67,90	523,91	