



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню  
 для организации одноразового бесплатного горячего питания(завтрак) учащихся  
 общеобразовательных школ  
 Балашовского района с 09.01..2024г.

Неделя 1				Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	
1 день	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак 1		Плов из курицы 50/100	150	40,30	15,70	18,50	28,92	349,50	492
		Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	0,10	0,00	9,30	37,00	686
		Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.
		Фрукт сезонный ,не менее(Яблоко,Груша,Банан)	100	30,74	0,40	0,40	10,00	46,97	338
		итого за завтрак		500,00	80,00	17,45	19,20	72,32	543,90

2 день				Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		Котлеты рыбные с томатным соусом 60/30	90	24,73	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)
		Каша гречневая рассыпчатая	150	13,52	8,00	5,51	36,81	233,51	297
		Какао с молоком	200	15,28	3,30	3,10	14,00	94,00	693
		Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
		Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	60	22,87	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
		итого за завтрак		540,00	80,00	19,21	18,72	82,10	578,41

3 день				Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		Тефтели из говядины	90	44,08	8,84	13,66	10,96	202,91	461
		Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,9	6,49	3,97	38,11	206,76	297
		Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
		Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
		Зелёный горошек или кукуруза( отварные)	60	22,77	1,77	0,50	3,28	22,00	131 пром.
		итого за завтрак		540,00	80,00	18,09	18,41	80,73	555,02

4 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 90/40	90	41,50	12,10	12,37	2,70	174,33	497,593(3)
	Каша пшеница рассыпчатая	150	9,53	5,79	5,11	35,35	215,95	297
	Чай с сахаром	200	1,95	0,09	0,09	9,09	35,09	555
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,90	1,00	0,27	19,28	89,35	пром.
	Фрукт сезонный , не менее(Яблоко, Груша, Банан)	100	23,72	0,49	0,49	10,09	49,97	335
итого за завтрак		500,00	90,00	19,20	18,15	79,33	559,33	

5 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба пропущенная с томатным соусом 90/40	90	39,03	7,85	6,00	2,94	197,45	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	7,04	4,3	3,1	25,5	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	14,95	2,9	2,8	14,9	94	592
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,90	1,00	0,27	19,28	89,35	пром. 121
	Икра кабачковая	90	15,37	0,72	2,62	4,70	46,59	пром.
итого за завтрак		510,00	80,00	16,77	16,99	57,32	495,51	

Неделя 2

6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	40,30	15,70	18,50	28,92	349,59	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	0,10	0,09	9,30	37,09	585
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	50	4,50	1,25	0,34	24,10	119,43	пром.
	Фрукт сезонный , не менее(Яблоко, Груша, Банан)	100	30,74	0,49	0,49	10,09	49,97	335
итого за завтрак		500,0	80,00	17,5	19,24	72,32	543,99	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Виточки рыбные с томатным соусом 90/30	90	24,73	6,13	6,38	9,15	132,75	366,593(3)
	Картофель отварной с маслом	164	29,54	3,5	3,9	29,5	159	203
	Какао с молоком	200	15,28	3,30	3,10	14,00	94,00	593
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,90	1,00	0,27	19,28	89,35	пром.
	Печенье	30	6,85	2,2	3,9	22,3	111	
итого за завтрак		544,00	80,00	16,13	19,55	91,23	585,10	

8 день								
Прием	Наименование	Вес	Цена	Пищевые вещества			Энерг.	№ рец.

Завтрак	Куры отварные с соусом 60/40	90	41,60	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	10,82	6,60	6,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный , не менее(Яблоко, Груша, Банан)	100	19,62	0,40	0,40	10,00	46,97	393,299
итого за завтрак	итого за завтрак	650,00	80,00	19,20	18,35	70,73	533,46	

9 день		Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
Прием пищи	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из говядины	90	44,08	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	7,04	4,3	3	26,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	14,96	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	50	10,32	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
итого за завтрак	итого за завтрак	600,00	80,00	17,44	19,72	71,54	540,96	

10 день		Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
Прием пищи	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90	52,40	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	7,32	8,02	4,13	23,22	166,96	330
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	3,60	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Зелёный горошек или кукуруза( отварные)	50	15,03	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.
итого за завтрак	итого за завтрак	600,00	80,00	19,32	19,14	67,90	523,91	

итого завтрак за 10 дней

5264	800	180	187	753	5451
526,40	80,00	18,03	18,75	75,25	545,08

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018 год И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда готовятся с использованием йодированной соли.