



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.09.2024 года
(с 7 до 11 лет)
(по форме мониторинга)

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из курицы 50/100	150	47,32	349,50	15,70	16,50	28,92
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	37,00	0,10	0,00	9,30
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10
	фрукты	338	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	33,49	46,97	0,40	0,40	10,00
			итого		500,00	90,00	543,90	17,45	19,20

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	388/593(3)/297	Котлеты рыбные с том. соусом, каша гречневая рассыпчатая с маслом 60/30/150	240	44,44	388,26	14,43	15,29	47,86
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	16,58	94,00	3,30	3,10	14,00
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	4,00	88,35	1,00	0,27	19,28
	не указываем	70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	60	24,98	7,80	0,48	0,06	0,96
			итого		540	90	578,41	19,21	18,72

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 60/30/150	240	63,53	409,67	15,32	17,64	49,07
	гор.напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,10
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	4,00	88,35	1,00	0,27	19,28
	не указываем	131 пром.	Зелёный горошек(или кукуруза отварные)	60	20,82	22,00	1,77	0,50	3,28
			итого	540	90	555,02	18,09	18,41	80,73

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	487/593(3),297	Куры отварные с том. соусом , каша пшеничная рассыпчатая 60/30/150	240	53,99	390,01	17,80	17,48	38,05
	гор. напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	4,00	88,35	1,00	0,27	19,28
	фрукты	338	Фрукт сезонный (Яблоко,Груша,Банан)	100	30,36	46,97	0,40	0,40	10,00
			итого	580	90	560,33	19,2	18,15	76,33

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 маслом60/30/120	210	54,95	256,66	12,15	11,10	28,44
	гор. напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	94,00	2,90	2,80	14,90
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный	40	4,00	88,35	1,00	0,27	19,28
	не указываем	121 пром.	Икра кабачковая	60	14,79	46,80	0,72	2,82	4,70
			итого	510	90	485,81	16,77	16,99	67,32

6 день

