



«УТВЕРЖДАЮ»



**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации одноразового бесплатного горячего питания (завтрак) учащихся  
общеобразовательных школ  
Бадаховского района 2024-2025 учебный год**

Неделя 1									
1 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рен	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из курицы 60/100	160	47,32	16,70	18,60	28,92	349,60	492	
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686	
	Хлеб ржаной, пшеничный 26/26	60	6,00	1,26	0,30	24,10	110,43	прям	
	Фрукт сезонный, (Яблоко, Груша, Банан)	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>90,00</b>	<b>17,45</b>	<b>19,20</b>	<b>72,32</b>	<b>643,90</b>		

2 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рен	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлеты рыбные с томатным соусом 60/30	90	30,61	6,43	9,78	11,06	164,76	388,693(3)	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	13,93	8,00	6,61	36,81	233,61	297	
	Какао с молоком	200	16,68	3,30	3,10	14,00	94,00	693	
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	6,00	1,00	0,27	19,28	88,36	прям	
	Овощи натуральные (свежие или соленые) Огурец, Помидор	60	23,98	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640,00</b>	<b>90,00</b>	<b>19,21</b>	<b>18,72</b>	<b>82,10</b>	<b>678,41</b>		

3 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рен	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели из говядины 60/90	90	66,60	8,84	13,66	10,96	292,91	461	
	Каша пшеничная рассыпчатая	160	7,93	6,49	3,97	38,11	296,76	297	
	Чай с сахаром	200	1,66	0,00	0,00	9,10	36,00	693(3)	
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	6,00	1,00	0,27	19,28	88,36	прям	
	Зеленый горошек или кукуруза (отварные)	60	19,82	1,77	0,60	3,28	22,00	прям	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640,00</b>	<b>90,00</b>	<b>18,09</b>	<b>18,41</b>	<b>80,73</b>	<b>666,02</b>		

4 день									
Прием	Наименование	Вес	Цена	Пищевые вещества			Энерг.	№ рен	

пищи	блюда	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	41,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	12,35	5,70	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	30,36	0,40	0,40	10,00	46,97	338
<b>итого за завтрак</b>		580,00	90,00	19,20	18,15	76,33	560,33	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба припущенная с томатным соусом 50/40	90	47,56	7,85	8,00	2,84	107,46	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3,1	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром. 121
	Икра кабачковая	60	14,79	0,72	2,82	4,70	46,80	пром.
<b>итого за завтрак</b>		510,00	90,00	16,77	16,99	67,32	485,81	

Неделя 2

6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	47,32	15,70	18,50	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,00	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338
<b>итого за завтрак</b>		500,0	90,00	17,5	19,24	72,32	543,90	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	30,51	6,13	8,38	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом 140/10	150	24,48	6	4,3	28,6	172,5	203
	Какао с молоком	200	16,58	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Печенье, пряник, вафли	30	9,75	2,2	3,9	22,3	111	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор	12	4,68	0,10	0,01	0,19	1,56	70,71
<b>итого за завтрак</b>		522,00	90,00	18,73	19,96	93,52	600,16	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Курсы отварные с соусом 50/40	90	41,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	11,15	5,60	5,31	29,48	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	1000
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан)	100	29,02	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
итого за завтрак	итого за завтрак	550,00	90,00	19,20	18,35	70,73	533,46	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из говядины	90	55,60	8,84	13,60	10,96	202,91	481
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	1000
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	50	6,75	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	90,00	17,44	19,72	71,54	541,96	

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным 60/30	90	63,27	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	9,66	8,02	4,13	23,22	166,96	330
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Зелёный горошек или кукуруза (отварные)	50	11,42	1,00	0,50	5,28	22,00	1311 тролл
итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	90,00	19,32	19,14	67,90	523,91	

итого завтрак за 10 дней

5242	900	183	188	755	5466
524,20	90,00	18,29	18,79	75,48	546,58