



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся общеобразовательных школ
 Балашовского района за родительские средства с 09.01.2025 года

		1 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
								138
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	11,19	112,00	2,60	2,50	19,30	492
	Плов из курицы	200,00	67,83	466,00	19,60	28,30	31,60	
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	8,00	3,05	1,04	0,06	0,01	0,13	70,71
Обед	итого	708,00	95,00	810,47	24,01	32,11	106,33	
		2 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Щи из свежей капусты с карт.	250	16,33	91,00	1,70	5,60	8,40	124
	Котлеты, биточки, шницели с соусом 60/30	90,00	35,51	154,75	6,43	9,78	11,05	451
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	13,93	234,00	8,00	6,00	35,00	297
	Кисель из концентрата	200,00	12,16	76,00	0,00	0,00	20,00	648
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Кондит изделия (Печенье, пряник, вафли)	37,00	12,07	101,00	3,00	5,00	10,00	
Обед	итого	777,00	95,00	767,18	20,38	26,68	108,55	
		3 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	7,00	4,00	32,00	139
	Тефтели из говядины с соусом	90,00	60,60	234,00	10,00	14,00	11,00	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	7,93	208,00	7,00	4,00	38,00	297
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)

	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	14	4,69	1,8	0,11	0,01	0,22	70,71
	итого	804	95	946,58	28,19	24,64	149,18	
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	250	11,41	112	3	3	19	138,8
	Куры отварные с соусом	90	41,64	174,33	12,1	12,37	2,7	487,593(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	16,46	287,58	7,6	6,81	47,13	297
	Сок	200	18,2	65,8	1	0,2	20	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 33/33	66	7,29	145,76	1,65	0,39	31,81	пром.
	Итого	806	95	785,47	25,35	22,77	120,64	
		5 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с пшеном	250	11,19	112	3	3	19	138
	Рыба, припущенная с соусом	90	47,56	122	13	13	3	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	200	13,97	306,68	9,33	6,66	52	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	27	8,85	3,51	0,22	0,03	0,43	70,71
	итого	817	95	775,62	27,8	23,99	129,53	
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Борщ с капустой картофелем	250	14,24	97	1	5	12	110
	Плов из курицы	215	67,33	501	21,08	30,4	33,99	492
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
итого	715	95	829,43	23,83	36,7	101,29		
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с горохом	250	10,71	202	8	4	32	139
	Биточки рыбные с т/соусом	90	30,51	132,75	6,13	8,38	9,15	388/593(3)
	Картофель отварной с маслом	200	25,44	230,01	8	5,73	38,13	203
	Сок	200	18,2	65,8	1	0,2	20	
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	14	4,64	1,82	0,11	0,014	0,22	70,71
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
	итого	804	95	742,81	24,49	18,624	123,6	

8 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,33	91	2	2	9	124
	Куры отварные с соусом	90	41,64	174,33	12,1	12,37	2,7	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	13,93	234	8	6	35	297
	Кисель из концентрата	200	12,16	76	0	0	20	648
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	16	5,44	2,08	0,13	0,02	0,26	70,71
	итого	756	95	687,84	23,48	20,69	91,06	
9 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	10,99	103	3	3	18	138
	Тефтели из говядины с соусом	90	55,6	234	10	14	11	461
	Макаронные изделия отварные	150	10,48	230	7	5	39	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2	693(3)
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	14	4,5	1,82	0,11	0,014	0,22	70,71
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
итого	754	95	800,25	21,86	23,314	123,52		
10 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,61	111	2	3	19	140
	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90	57,87	211,6	9,3	14,24	11,12	217/595(3)
	Горох отварной	200	16,1	278,27	13,36	6,88	38,7	330
	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	1	9	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	7	2,27	0,91	0,06	0,01	0,11	70,71
итого	797	95	747,21	25,97	25,43	102,03	1225,71	
итого за 10 дней		7801	950	7970	247,98	257,288	1170,12	
Среднее за день		780,1	95	797	24,798	25,7288	117,012	