



**Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания учащихся филиала МОУ СОШ п.Октябрьский
Балашовского района Саратовской области в с.Пады
01.03.2023года
(с 7 до 11 лет)**

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	492	Плов из курицы	150	37,82	350	15	22	24
	гор. напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	99	2	0	22
		338	Фрукт сезонный, не менее	150	34,12	70	1	0	15
			итого	540	80,00	556	17	22	71

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	388/593(3)/297	Биточки рыбные с том. соусом, каша гречневая рассыпчатая с маслом 90/150	240	37,64	373	15	14	40
	гор. напиток	693	Какао с молоком	200	15,28	94	3	3	14
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	99	2	0	22
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	70	23,50	9	0	0	1
			итого	550	80,0	575	21	17	77

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 90/150	240	56,15	410	15	15	39
	гор. напиток	693(3)	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		131 пром.	Зелёный горошек (или кукуруза отварные)	60	18,60	31	2	1	3
			итого	540	80,00	564	19	17	70

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	487/593(3),297	Птица отварная с том. соусом, каша рисовая рассыпчатая 90/150	240	42,51	369	16	16	38
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		338	Фрукт сезонный, не менее	150	32,24	70	1	0	15
			итого	630	80,00	562	19	17	81

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 маслом 90/150	240	51,06	302	17	13	30
	гор.напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0	1	31
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	1	0	19
		121 пром.	Икра кабачковая	70	17,41	55	1	4	4
			итого	550	80,00	567	19	18	84

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	487/593(3),297	Птица отварная с том. соусом, каша гречневая с маслом 90/150	240	45,45	408	17	18	40
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный, не менее	150	26,49	70	1	0	14
			итого	630	80,00	603	20	18	83

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак	гор.блюдо	388/593(3),203	Биточки рыбные с том. соусом, картофель отварной 90/150	240	53,31	269	12	13	32
	гор.напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	1	19
		131	Зелёный горошек (или кукуруза отварные)	60	15,16	16	1	1	2
			итого	540	80,00	494	16	16	85

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	492	Плов из курицы	150	37,82	350	15	22	24
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	4,46	37	0	0	10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		338	Фрукт сезонный	150	34,12	70	1	0	14
			итого	540	80,00	545	18	22	67

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	461/297	Тефтели из говядины с том. соусом, каша пшенная 90/150	240	57,78	419	15	15	39
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	0	9
	хлеб	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	8,68	63	1	5	4
			Печенье (кондит. изделие)	30	8,29	93	2	4	10
			итого	570	80,00	698	20	24	81

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	205/330	Котлеты, рубленные из птицы с соусом томатным, горох отварной	240	50,30	340	17	15	32
	гор. напиток	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,60	88	2	0	19
		70,71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	60	18,17	8	0	0	1
			итого	540	80,00	558	20	17	83
			итого за 10 дней	5630	800	5721	184	182	766
			среднее за 1 день	563	80,00	572,143	18,4	18,2	76,6
			Миним. допустимое значение по СанПиН 2,3/2.4.3590-20	500		470	15,4	15,8	67
			Среднее по меню	563		572,143	18,4	18,2	76,6
			Максим. допустимое значение по СанПиН 2,3/2.4.3590-20			587,5	19,5	19,75	83,75