



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



Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ Балашовского района с
09.01.2024года.

Прием пищи	№ рец.	1 день Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с крупой(пшено)	293	13,57	122,5	2,84	2,73	21,11
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	543,00	26,00	353,93	4,59	4,03	76,41
Прием пищи	№ рец.	2 день Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	140	Суп картоф. с мак. Изд.	270	12,91	111	2,7	2,5	18,8
	389	Сок	102	8,59	33,44	0,5	0,1	10,16
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	422,00	26,00	254,87	4,45	2,90	53,06
Прием пищи	№ рец.	3 день Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	139	Суп картофельный с горохом	270	11,81	202,00	7,90	3,80	31,50
	648	Кисель из концентрата	160	9,69	60,8	0	0	16
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	480,00	26,00	373,23	9,15	4,10	71,60
Прием пищи	№ рец.	4 день Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	270	17,47	91	1,7	5,6	8,4
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	102	4,03	61,5	0,25	0,5	15,86
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	422,00	26,00	262,93	3,20	6,40	48,36
Прием пищи	№ рец.	5 день Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с гречкой	270	12,71	112	2,6	2,5	19,3
	389	Сок	104	8,79	34,22	0,52	0,1	10,4
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	424,00	26,00	256,65	4,37	2,90	53,80

		6 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	139	Суп картофельный с горохом	310	13,57	235,00	9,20	4,30	36,63
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	560,00	26,00	466,43	10,95	5,60	91,93

		7 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	270	12,49	112	2,6	2,5	19,3
	648	Кисель из концентрата	148	9,01	56,3	0	0	14,82
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	468,00	26,00	278,73	3,85	2,80	58,22

		8 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	270	14,1	97	1,7	5	11,6
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	185	7,4	113	0,46	0,93	29,11
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	495,00	26,00	320,43	3,41	6,23	64,81

		9 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с рисом	27	12,68	112	2,6	2,5	19,3
	389	Сок	104	8,82	34,22	0,52	0,1	10,4
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	424,00	26,00	256,65	4,37	2,90	53,80

		10 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	124	Щи из свежей капусты с карт.	270	17,47	91	1,7	5,6	8,4
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	102	4,03	61,5	0,25	0,5	15,9
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
	итого	422,00	26,00	262,93	3,20	6,40	48,40	

итого за 10 дней 4670 260 3087 52 44 620

Среднее за день 467 26 308,678 5,154 4,426 62,039