

См. Указ  
№ 100/03

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Старый Холер

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

Балашовского района

Саратовской области



*[Signature]* Н.Р. Мыльцова

*[Signature]* А.М. Поляков

«20» января 2025 года

«20» января 2025 года

**Рекомендованное примерное десятидневное меню**  
**для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ**  
**Балашовского района с 20.01.2025 года**  
для обучающихся 1-4 классов из многодетных семей; из малоимущих семей; детей из семей, находящихся в социально-опасном положении; детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (посещающих группу продленного дня)

		1 день						
Принем пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	156,00	69,89	1,62	1,56	12,04	138	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>373,00</b>	<b>142,44</b>	<b>2,05</b>	<b>1,67</b>	<b>29,23</b>		<b>13,26</b>
		2 день						
Принем пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	120	43,68	0,82	2,69	4,03	124	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>337,00</b>	<b>116,23</b>	<b>1,25</b>	<b>2,80</b>	<b>21,22</b>		<b>13,26</b>
		3 день						

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с горохом	173,00	139,78	4,84	2,77	20,06	139	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>390,00</b>	<b>212,33</b>	<b>5,27</b>	<b>2,88</b>	<b>37,25</b>		<b>13,26</b>
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп карт. с гречневой крупой	154,00	68,99	1,85	1,85	11,70	1,39	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>371,00</b>	<b>141,54</b>	<b>2,28</b>	<b>1,96</b>	<b>28,89</b>		<b>13,26</b>
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	156,00	69,89	1,62	1,56	12,04	138	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>373,00</b>	<b>142,44</b>	<b>2,05</b>	<b>1,67</b>	<b>29,23</b>		<b>13,26</b>
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	110,00	42,68	0,44	2,25,28	5,28	110	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79



	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>327,00</b>	<b>115,23</b>	<b>0,87</b>	<b>0,11</b>	<b>22,47</b>		<b>13,26</b>
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	173,00	139,78	4,84	2,77	20,06	139	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>390,00</b>	<b>212,33</b>	<b>5,27</b>	<b>2,88</b>	<b>37,25</b>		<b>13,26</b>
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	120	43,68	0,82	2,69	4,03	124	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
Обед	<b>итого</b>	<b>337,00</b>	<b>116,23</b>	<b>1,25</b>	<b>2,80</b>	<b>21,22</b>		<b>13,26</b>
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой(перловка)	158,00	65,09	1,90	1,90	11,38	138	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>375,00</b>	<b>137,64</b>	<b>2,33</b>	<b>2,01</b>	<b>28,57</b>		<b>13,26</b>
	10 день							
Прием	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена

пищи								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	147,00	65,27	1,18	1,76	11,17	140	9,41
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>364,00</b>	<b>137,82</b>	<b>1,61</b>	<b>2,87</b>	<b>28,36</b>		<b>13,26</b>

\*-допускается замена на другое кондитерское изделие

итого за 10 дней	3637	1474	24	22	284
Среднее за день	363,7	147,423	2,423	2,165	28,369