

Св. Увед.

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Старый Хопер  
Балашовского района Саратовской области

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

 Н.Р. Мильчуева

 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 детей инвалидов, детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей,  
находящихся под опекой (попечительством) 1-4 классы (посещают группу продленного дня)

1 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	112,00	2,60	2,50	19,30	138	15,07
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/37	57	125,89	1,42	0,38	27,48	пром.	6,82
	<b>итого</b>	<b>507,00</b>	<b>272,89</b>	<b>4,02</b>	<b>2,88</b>	<b>55,78</b>		<b>23,68</b>
2 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	215	78,36	1,45	4,82	7,23	124	17,11
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
<b>итого</b>	<b>455,00</b>	<b>201,71</b>	<b>2,45</b>	<b>5,09</b>	<b>35,51</b>		<b>23,68</b>	
3 день								

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ СОШ с. Старый Хопер  
Балашовского района Саратовской области

Н.Р. Мыльцева

«20» января 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.



А.М. Поляков

«20» января 2025 года

**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ  
Балашовского района с 20.01.2025 года**

-для обучающихся детей инвалидов, детей-сирот и детей оставшиеся без попечения родителей,  
находящиеся под опекой (попечительством) 1-4 классы (посещают группу продленного дня)

1 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	112,00	2,60	2,50	19,30	138	15,07
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/37	57	125,89	1,42	0,38	27,48	пром.	6,82
	<b>итого</b>	<b>507,00</b>	<b>272,89</b>	<b>4,02</b>	<b>2,88</b>	<b>55,78</b>		<b>23,68</b>
2 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	215	78,36	1,45	4,82	7,23	124	17,11
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
<b>итого</b>	<b>455,00</b>	<b>201,71</b>	<b>2,45</b>	<b>5,09</b>	<b>35,51</b>		<b>23,68</b>	
3 день								



Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с горохом	250,00	202,00	7,00	4,00	32,00	139	13,57
	Чай с сахаром и лимоном	200	37,00	0,10	0,00	9,30	686	5,09
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/22	42	92,76	1,05	0,28	20,24	пром.	5,02
	<b>итого</b>	<b>492,00</b>	<b>331,76</b>	<b>8,15</b>	<b>4,28</b>	<b>61,54</b>		<b>23,68</b>
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	250,00	112,00	3,00	3,00	19,00	1,73	15,31
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	55	121,48	1,37	0,37	26,51	пром.	6,58
	<b>итого</b>	<b>505,00</b>	<b>268,48</b>	<b>4,37</b>	<b>3,37</b>	<b>54,51</b>		<b>23,68</b>
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	112,00	2,60	2,50	19,30	138	15,07
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/37	57	125,89	1,42	0,38	27,48	пром.	6,82
	<b>итого</b>	<b>507,00</b>	<b>272,89</b>	<b>4,02</b>	<b>2,88</b>	<b>55,78</b>		<b>23,68</b>
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	202,00	78,27	0,80	4,03	9,68	110	17,11



	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	<b>итого</b>	<b>442,00</b>	<b>201,62</b>	<b>1,80</b>	<b>4,30</b>	<b>37,96</b>		<b>23,68</b>
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	250,00	202,00	7,00	4,00	32,00	139	13,57
	Чай с сахаром и лимоном	200	37,00	0,10	0,00	9,30	686	5,09
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/22	42	92,76	1,05	0,28	20,24	пром.	5,02
	<b>итого</b>	<b>492,00</b>	<b>331,76</b>	<b>8,15</b>	<b>4,28</b>	<b>61,54</b>		<b>23,68</b>
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	215	78,36	1,45	4,82	7,23	124	17,11
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
Обед	<b>итого</b>	<b>455,00</b>	<b>201,71</b>	<b>2,45</b>	<b>5,09</b>	<b>35,51</b>		<b>23,68</b>
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой (перловка)	250,00	103,00	3,00	3,00	18,00	138	14,95
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/38	58	128,10	1,45	0,39	27,96	пром.	6,94
	<b>итого</b>	<b>508,00</b>	<b>266,10</b>	<b>4,45</b>	<b>3,39</b>	<b>54,96</b>		<b>23,68</b>



10 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	111,00	2,00	3,00	19,00	140	16,03
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	49	108,22	1,22	0,33	23,62	пром.	5,86
	<b>итого</b>	<b>499,00</b>	<b>254,22</b>	<b>3,22</b>	<b>4,33</b>	<b>51,62</b>		<b>23,68</b>

\*-допускается замена на другое кондитерское изделие

итого за 10 дней	4862	2603	43	40	505
Среднее за день	486,2	260,314	4,308	3,989	50,471