

«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 5-11 классов детей инвалидов, детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей, находящиеся под опекой (попечительством) (не посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов детей из малоимущих семей, детей из семей, находящихся в социально-опасном положении (не посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов детей из многодетных семей, детей с ограниченными возможностями (не посещают группу продленного дня)

1 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	208,00	93,18	2,16	2,08	16,06	138	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	итого	448,00	216,53	3,16	2,35	44,34		18,94
2 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	155	56,47	1,06	3,47	5,21	124	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
итого	395,00	179,82	2,06	3,74	33,49		18,94	

	3 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с горохом	226,00	182,90	6,34	3,62	28,99	139	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
		466,00	306,25	7,34	3,89	57,27		18,94
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп карт. с гречневой крупой	202,00	90,49	2,42	2,42	15,35	1,39	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	итого	442,00	213,84	3,42	2,69	43,63		18,94
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	208,00	93,18	2,16	2,08	16,06	138	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	итого	448,00	216,53	3,16	2,35	44,34		18,94
	6 день							

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	145,00	56,26	0,58	2,90	6,96	110	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	итого	385,00	179,61	1,58	3,17	35,24		18,94
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	226,00	182,90	6,34	3,62	28,99	139	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	итого	466,00	306,25	7,34	3,89	57,27		18,94
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	155	56,47	1,06	3,47	5,21	124	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	итого	395,00	179,82	2,06	3,74	33,49		18,94
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой (перловка)	207,00	85,28	2,48	2,48	14,90	138	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80

	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	итого	447,00	208,63	3,48	2,75	43,18		18,94
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	192,00	85,36	1,54	2,31	14,61	140	12,36
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	итого	432,00	208,71	2,54	3,58	42,89		18,94
	итого за 10 дней	4324	2216	36	32	435		
	Среднее за день	432,4	221,599	3,613	3,215	43,514		