

Св Умер (Васильев)

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Старый Холер

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

Балашовского района

Саратовской области

 Н.Р. Мильюткина



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 20.01.2025года
для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья
(не посещают группу продленного дня)**

		1 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	155,00	69,89	1,62	1,56	12,04	138	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	итого	381,00	160,10	2,25	1,73	33,09		14,21
		2 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	120	43,68	0,82	2,69	4,03	124	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
итого	345,00	133,89	1,45	2,86	25,08		14,21	
		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	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	итого	398,00	229,99	5,47	2,94	41,11		14,21
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	154,00	68,99	1,85	1,85	11,70	1,39	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	итого	379,00	159,20	2,48	2,02	32,75		14,21
	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	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	итого	381,00	160,10	2,25	1,73	33,09		14,21
	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	9,46

	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	итого	335,00	132,89	1,07	0,17	26,33		14,21
	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	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	итого	398,00	229,99	5,47	2,94	41,11		14,21
	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	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	итого	345,00	133,89	1,45	2,86	25,08		14,21
	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	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	итого	383,00	155,30	2,53	2,07	32,43		14,21
	10 день							

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	147,00	65,27	1,18	1,76	11,17	140	9,46
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	итого	372,00	155,48	1,81	2,93	32,22		14,21

*-допускается замена на другое кондитерское изделие

итого за 10 дней	3717	1651	26	22	322		
Среднее за день	371,7	165,083	2,623	2,225	32,229		