



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



**Рекомендованное примерное десятидневное меню**

**для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ  
 Балашовского района с 01.09.2024года**

		1 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	11,19	112,00	2,60	2,50	19,30	138
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб пшеничный	12,00	1,16	26,50	0,30	0,07	5,86	пром.
	итого	462,00	14,00	138,50	2,90	11,57	60,16	
		2 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Щи из свежей капусты с карт.	150	9,79	54,60	1,02	3,36	5,04	124
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб пшеничный	26,00	2,56	56,50	0,64	0,15	12,34	пром.
	итого	376,00	14,00	111,10	1,66	12,51	52,38	
		3 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	7,00	4,00	32,00	139
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб пшеничный	16,00	1,64	35,34	0,40	0,10	7,71	пром.
	итого	466,00	14,00	237,34	7,40	13,10	74,71	
		4 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	200,00	9,13	89,60	2,40	2,40	15,20	138,80
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб пшеничный	32,00	3,22	70,67	0,80	0,19	15,42	пром.
	итого	432,00	14,00	160,27	3,20	11,59	65,62	
		5 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с пшеном	250,00	11,19	112,00	3,00	3,00	19,00	138
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685