

Куры отварные с соусом 50/40	90	46,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
Каша пшенная рассыпчатая	150	12,35	5,70	5,11	35,35	215,68	297
Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан), не менее 100гр	100	30,36	0,40	0,40	10,00	46,97	338
итого за завтрак	580,00	95,00	19,20	18,15	76,33	560,33	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, припущенная с томатным соусом 50/40	90	52,56	7,85	8,00	2,84	107,46	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3,1	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Икра кабачковая	60	14,79	0,72	2,82	4,70	46,80	121 пром.
	итого за завтрак	510,00	95,00	16,77	16,99	67,32	485,81	

Неделя 2

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	52,32	15,70	18,50	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,00	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан), не менее 100гр	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,0	95,00	17,5	19,24	72,32	543,90	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	35,51	6,13	8,38	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом 140/10	150	24,48	6	4,3	28,6	172,5	203
	Какао с молоком	200	16,58	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Печенье, пряник, вафли	30	9,75	2,2	3,9	22,3	111	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор, не менее	12	4,68	0,10	0,01	0,19	1,56	70,71
	итого за завтрак	522,00	95,00	18,73	19,96	93,52	600,16	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								

	Куры отварные с соусом 50/40	90	46,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	11,15	5,60	5,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан), не менее 100гр	100	29,02	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
итого за завтрак	итого за завтрак	550,00	95,00	19,20	18,35	70,73	533,46	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тeftели из говядины	90	60,60	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор, не менее	50	6,75	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
	итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	95,00	17,44	19,72	71,54	540,96

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90	68,27	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	9,66	8,02	4,13	23,22	166,96	330
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Зелёный горошек или кукуруза (отварные)	50	11,42	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.
	итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	95,00	19,32	19,14	67,90	523,91

итого завтрак за 10 дней

5242 950 183 188 755 5466

среднее за 10 дней

524,20 95,00 18,29 18,79 75,48 546,58

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018год И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда готовятся с использованием йодированной соли.

Приложение № 5 к Контракту
от «26» 11 2024 г. № _____

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МОУ СОШ с. Терновка
Балашовского района Саратовской области

Григорьева

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

Бурдина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024г.
для обучающихся 5-11 классов родители (законные представители) которых проживающие на территории Балашовского муниципального района призваны на военную службу по мобилизации либо заключили контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации
МОУ «СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области»

Неделя 1	1 день	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
						Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1			Плов из курицы 50/100	150	52,32	15,70	18,50	28,92	349,50	492
			Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
			Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,00	1,25	0,30	24,10	110,43	пром.
			Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан), не менее 100гр	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338
			итого за завтрак	500,00	95,00	17,45	19,20	72,32	543,90	
2 день										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.		
				Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак			Котлеты рыбные с томатным соусом 60/30	90	35,51	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)
			Каша гречневая рассыпчатая	150	13,93	8,00	5,51	36,81	233,51	297
			Какао с молоком	200	16,58	3,30	3,10	14,00	94,00	693
			Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
			Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор, не менее	60	24,98	0,48	0,06	0,96	7,80	70,71
			итого за завтрак	540,00	95,00	19,21	18,72	82,10	578,41	
3 день										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.		
				Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак			Тефтели из говядины	90	60,60	8,84	13,66	10,96	202,91	461
			Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,93	6,49	3,97	38,11	206,76	297
			Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
			Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
			Зелёный горошек или кукуруза (отварные)	60	20,82	1,77	0,50	3,28	22,00	131 пром.
			итого за завтрак	540,00	95,00	19,21	18,72	82,10	578,41	

	итого за завтрак	540,00	95,00	18,09	18,41	80,73	555,02	
--	------------------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	46,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша пшенинная рассыпчатая	150	12,35	5,70	5,11	35,35	215,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан), не менее 100гр	100	30,36	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	580,00	95,00	19,20	18,15	76,33	560,33	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, припущенная с томатным соусом 50/40	90	52,56	7,85	8,00	2,84	107,46	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3,1	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Икра кабачковая	60	14,79	0,72	2,82	4,70	46,80	121 пром.
	итого за завтрак	510,00	95,00	16,77	16,99	67,32	485,81	

Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	150	52,32	15,70	18,50	28,92	349,50	492
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,00	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан), не менее 100гр	100	33,49	0,40	0,40	10,00	46,97	338
	итого за завтрак	500,0	95,00	17,5	19,24	72,32	543,90	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	35,51	6,13	8,38	9,15	132,75	388,593(3)
	Картофель отварной с маслом 140/10	150	24,48	6	4,3	28,6	172,5	203
	Какао с молоком	200	16,58	3,30	3,10	14,00	94,00	693
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Печенье, пряник, вафли	30	9,75	2,2	3,9	22,3	111	пром
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор, не менее	12	4,68	0,10	0,01	0,19	1,56	70,71
	итого за завтрак							

итого за завтрак	итого за завтрак	522,00	95,00	18,73	19,96	93,52	600,16	
------------------	------------------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом 50/40	90	46,64	12,10	12,37	2,70	174,33	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	120	11,15	5,60	5,31	29,45	186,81	297
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,19	0,10	0,00	9,30	37,00	686
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Фрукт сезонный (Яблоко, Груша, Банан), не менее 100гр	100	29,02	0,40	0,40	10,00	46,97	393,399
итого за завтрак	итого за завтрак	550,00	95,00	19,20	18,35	70,73	533,46	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из говядины	90	60,60	8,84	13,60	10,96	202,91	461
	Макаронные изделия отварные	120	7,39	4,3	3	25,6	149,2	332
	Кофейный напиток с молоком	200	16,26	2,9	2,8	14,9	94	692
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец, Помидор, не менее	50	6,75	0,40	0,05	0,80	6,50	70,71
	итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	95,00	17,44	19,72	71,54	540,96

10 день

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90	68,27	9,30	14,24	11,12	211,60	205,593(3)
	Бобовые отварные	120	9,66	8,02	4,13	23,22	166,96	330
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	
	Зелёный горошек или кукуруза (отварные)	50	11,42	1,00	0,50	5,28	22,00	131 пром.
итого за завтрак	итого за завтрак	500,00	95,00	19,32	19,14	67,90	523,91	

итого завтрак за 10 дней

5242 950 183 188 755 5466

среднее за 10 дней

524,20 95,00 18,29 18,79 75,48 546,58



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации горячего питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района за родительские средства с 01.12.2024года

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
	Плов из курицы	200,00	67,83	466,00	19,60	28,30	31,60	492
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	8,00	3,05	1,04	0,06	0,01	0,13	70,71
	итого	708,00	95,00	810,47	24,01	32,11	106,33	
	2 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Щи из свежей капусты с карт.	250	16,33	91,00	1,70	5,60	8,40	124
	Котлеты, биточки, шницели с соусом 60/30	90,00	35,51	154,75	6,43	9,78	11,05	451
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	13,93	234,00	8,00	6,00	35,00	297
	Кисель из концентрата	200,00	12,16	76,00	0,00	0,00	20,00	648
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Кондит изделие (Печенье, пряник, вафли)	37,00	12,07	101,00	3,00	5,00	10,00	
итого	777,00	95,00	767,18	20,38	26,68	108,55		
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
	Тефтели из говядины с соусом	90,00	60,60	234,00	10,00	14,00	11,00	461
	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	7,93	208,00	7,00	4,00	38,00	297
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)

	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)							70,71
		10,00	2,83	2,00	0,00	0,00	1,00	
		750,00	95,00	877,43	25,75	23,30	137,30	
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп карт. с гречневой крупой	250,00	11,41	112,00	3,00	3,00	19,00	138,80
	Куры отварные с соусом	90,00	46,64	174,33	12,10	12,37	2,70	487,593(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	12,35	215,68	5,70	5,11	35,35	297
	Сок	200,00	18,20	65,80	1,00	0,20	20,00	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 30/34	64,00	6,40	141,35	1,60	0,38	30,85	пром.
Обед								
	итого	754,00	95,00	709,16	23,40	21,06	107,90	
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с пшеном	250,00	11,19	112,00	3,00	3,00	19,00	138
	Рыба, припущенная с соусом	90,00	52,56	122,00	13,00	13,00	3,00	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	150,00	10,48	230,00	7,00	5,00	39,00	332
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	1,00	1,00	31,00	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	20,00	7,84	2,60	0,16	0,02	0,32	70,71
Обед								
	итого	760,00	95,00	698,03	25,41	22,32	116,42	
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Борщ с капустой картофелем	250,00	14,24	97,00	1,00	5,00	12,00	110
	Плов из курицы	200,00	67,83	466,00	19,60	28,30	31,60	492
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
	итого	700,00	95,00	794,43	22,35	34,60	98,90	
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	8,00	4,00	32,00	139
	Биточки рыбные с т/соусом	90,00						388/593(3)
Обед			35,51	132,75	6,13	8,38	9,15	

	Картофель отварной с маслом	150,00						203
			24,48	172,5	6	4,3	28,6	
	Сок	200,00	18,20	65,80	1,00	0,20	20,00	
	Хлеб ржаной, пшеничный 30/31	61,00	6,10	134,72	1,53	0,36	29,40	пром.
	итого	751,00	95,00	707,77	22,66	17,24	119,15	
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	16,33	91,00	2,00	2,00	9,00	124
	Куры отварные с соусом	90,00	46,64	174,33	12,10	12,37	2,70	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	13,93	234,00	8,00	6,00	35,00	297
	Кисель из концентрата	200,00	12,16	76,00	0,00	0,00	20,00	648
	Хлеб ржаной, пшеничный 30/29	59,00	5,94	130,30	1,48	0,35	28,44	пром.
Обед	итого	749,00	95,00	705,63	23,58	20,72	95,14	
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с крупой (перловка)	250,00	10,99	103,00	3,00	3,00	18,00	138
	Тефтели из говядины с соусом	90,00	60,60	234,00	10,00	14,00	11,00	461
	Макаронные изделия отварные	150,00	10,48	230,00	7,00	5,00	39,00	332
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	7,93	121,00	0,50	1,00	31,20	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50,00	5,00	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
Обед	итого	740,00	95,00	798,43	21,75	23,30	123,30	
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	11,61	111,00	2,00	3,00	19,00	140
	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90,00	68,27	211,60	9,30	14,24	11,12	217/595(3)
	Горох отварной	120,00	9,66	166,96	8,02	4,13	23,22	330
	Чай с сахаром	200,00	1,65	35,00	0,00	1,00	9,00	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/18	40,00	3,81	110,43	1,25	0,30	24,10	пром.
Обед	итого	700,00	95,00	634,99	20,57	22,67	86,44	
	итого за 10 дней	7389	950	7504	230	244	1099	
	Среднее за день	738,9	95	750,351	22,99	24,40004	109,94	

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	139	Суп картофельный с горохом	248	10,85				
	685	Чай с сахаром	200	1,65	200,26	7,84	3,67	31,23
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 14/14	28	2,50	35,00	0,00	0,00	9,00
					61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	476,00	15,00	297,10	8,54	3,84	53,73

7 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	235,73	10,85	105,75	2,45	2,36	18,2
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	463,73	15,00	202,59	3,15	2,53	40,70

8 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	209,29	10,85	81,52	1,44	4,19	9,72
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	437,29	15,00	178,36	2,14	4,36	32,22

9 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с рисом	231,32	10,85	104,1	2,43	2,32	17,96
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	459,32	15,00	200,94	3,13	2,49	40,46

10 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	124	Щи из свежей капусты с карт.	165,23	10,85	59,93	1,13	3,71	5,56
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	393,23	15,00	156,77	1,83	3,88	28,06

итого за 10 дней

Среднее за день

4477	150	2090	39	32	398
447,689	14,997	208,998	3,855	3,227	39,753

Приложение № 7 к Контракту
от « 26 » 1 2024 г. № _____

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ СОШ с. Терновка
Балашовского района Саратовской области

[Подпись]



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель совета
ПО «Хопер»
С.В. Бурдина

[Подпись]



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024г.

Для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья
МОУ «СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области»

Неделя 1	1 день	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
						Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание			Каша рисовая рассыпчатая	158	13,35	3,67	4,00	37,60	204,68	297
			Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
			Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
			итого	398,00	19,00	4,67	4,27	65,98	328,03	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.		
				Белки	Жиры	Углеводы				
Льготн. питание			Каша гречневая рассыпчатая	143	13,35	8,08	5,2,8	35,26	223,68	297
			Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
			Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
			итого	383,00	19,00	9,08	0,27	63,64	347,03	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.		
				Белки	Жиры	Углеводы				
Льготн. питание			Соус томатный	30	3,53	0,30	1,40	1,90	22,00	593(3)
			Каша пшеничная рассыпчатая	159	8,82	6,87	4,21	40,41	219,24	297
			Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
			Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	5,00	1,25	0,34	24,10	110,43	пром.
			итого	439,00	19,00	8,42	5,95	75,51	386,67	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.		
				Белки	Жиры	Углеводы				
Льготн. питание			Каша пшеничная рассыпчатая	163	13,35	6,16	5,53	38,22	233,18	297
			Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
			Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
			итого	403,00	19,00	7,16	5,80	66,50	356,53	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.		
				Белки	Жиры	Углеводы				
Льготн. питание			Соус томатный	30	3,53	0,30	1,40	1,90	22,00	593(3)
			Макаронные изделия отварные	159	9,82	5,63	4,06	34,04	198,67	332
			Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685

	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	итого	429,00	19,00	6,93	5,73	64,22	344,02	
Неделя 2								

6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Каша рисовая рассыпчатая	158	13,35	3,67	4,00	37,60	204,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	итого	398,0	19,00	4,7	4,27	65,98	328,03	

7 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Картофель отварной с маслом 140/10	83,7	13,35	1,54	1,72	11,74	70,31	203
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	итого	323,70	19,00	2,54	1,99	40,12	193,66	

8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Каша гречневая рассыпчатая	143	13,35	8,08	5,2,8	35,26	223,68	297
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	итого	383,00	19,00	9,08	0,27	63,64	347,03	

9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Макаронные изделия отварные	159	9,82	5,63	4,06	34,04	198,67	332
	Соус томатный	30	3,53	0,30	1,40	1,90	22,00	593(3)
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	итого	429,00	19,00	6,93	5,73	64,32	344,02	

10 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Льготн. питание	Соус томатный	30	3,53	0,30	1,40	1,90	22,00	593(3)
	Бобовые отварные	122	9,82	8,15	4,20	23,60	16,73	330
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,10	35,00	693(3)
	Хлеб ржаной , пшеничный 20/20	40	4,00	1,00	0,27	19,28	88,35	пром.
	итого	392,00	19,00	9,45	5,87	53,88	162,08	

итого завтрак за 10 дней

3978	190	69	40	624	3137
397,77	19,00	6,89	4,02	62,38	313,71

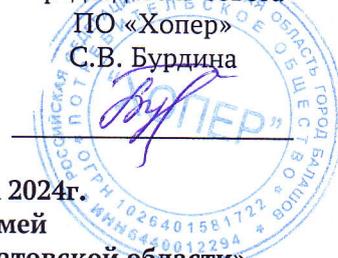
Приложение № 8 к Контракту
от « 26 » 11 2024 г. № _____

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МОУ СОШ с. Терновка
Балашовского района Саратовской области



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель совета
ПО «Хопер»
С.В. Бурдина



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024г.
Для обучающихся из многодетных семей
МОУ «СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области»

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	13,85	134,4	3,12	3	23,16
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	550,00	20,00	279,83	4,37	3,30	56,26

2 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	140	Суп картоф. с мак. Изд.	290	13,85	128,7	3,13	2,9	21,8
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
Льготники	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	540,00	20,00	274,13	4,38	3,20	54,90

3 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	139	Суп картофельный с горохом	300	13,85	242,4	9,48	4,44	37,8
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
Льготники	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	550,00	20,00	387,83	10,73	4,74	70,90

4 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	13,85	76,5	1,42	4,7	7,06
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
Льготники	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	460,00	20,00	221,93	2,67	5,00	40,16

5 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	138	Суп картофельный с гречкой	295	13,85	132	3,07	2,96	22,83
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
Льготники	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10

		итого	545,00	20,00	277,43	4,32	3,26	55,93
6 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	139	Суп картофельный с горохом	300	13,85	242,4	9,48	4,44	37,8
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	550,00	20,00	387,83	10,73	4,74	70,90

7 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	13,85	134,4	3,12	3	23,16
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	550,00	20,00	279,83	4,37	3,30	56,26

8 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	265	13,85	102,5	1,8	5,3	12,3
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	515,00	20,00	247,93	3,05	5,60	45,40

9 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с рисом	295	13,85	132	3,07	2,96	22,83
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	545,00	20,00	277,43	4,32	3,26	55,93

10 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	124	Щи из свежей капусты с карт.	210	13,85	76,5	1,42	4,7	7,06
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	460,00	20,00	221,93	2,67	5,00	40,16

итого за 10 дней	5265	200	2856	52	41	547
Среднее за день	526,5	20	285,61	5,161	4,14	54,68



Приложение № 9 к Контракту
от «26» 11 2024 г. № _____

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



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024г.

Для обучающихся детей из малоимущих семей; дети из семей, находящиеся в социально-опасном положении 5-11 классы (не посещают группу продленного дня)
МОУ «СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области»

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	13,85	134,4	3,12	3	23,16
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	550,00	20,00	279,83	4,37	3,30	56,26

2 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	140	Суп картоф. с мак. Изд.	290	13,85	128,7	3,13	2,9	21,8
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
Льготники	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	540,00	20,00	274,13	4,38	3,20	54,90

3 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	139	Суп картофельный с горохом	300	13,85	242,4	9,48	4,44	37,8
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
Льготники	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	550,00	20,00	387,83	10,73	4,74	70,90

4 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	13,85	76,5	1,42	4,7	7,06
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
Льготники	пром.	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	460,00	20,00	221,93	2,67	5,00	40,16

5 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с гречкой	295	13,85	132	3,07	2,96	22,83

	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	545,00	20,00	277,43	4,32	3,26	55,93
6 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	139	Суп картофельный с горохом	300	13,85	242,4	9,48	4,44	37,8
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	550,00	20,00	387,83	10,73	4,74	70,90

7 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	13,85	134,4	3,12	3	23,16
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	550,00	20,00	279,83	4,37	3,30	56,26

8 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	265	13,85	102,5	1,8	5,3	12,3
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	515,00	20,00	247,93	3,05	5,60	45,40

9 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с рисом	295	13,85	132	3,07	2,96	22,83
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	545,00	20,00	277,43	4,32	3,26	55,93

10 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	124	Щи из свежей капусты с карт.	210	13,85	76,5	1,42	4,7	7,06
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	460,00	20,00	221,93	2,67	5,00	40,16
итого за 10 дней			5265	200	2856	52	41	547
Среднее за день			526,5	20	285,61	5,161	4,14	54,68

Приложение № 9 к Контракту
от « 26 » 11 2024 г. № _____

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МОУ СОШ с. Терновка
Балашовского района Саратовской области

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

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024г.

Для обучающихся

дети – инвалиды; дети – сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, находящиеся под опекой (попечительством), посещающие группу продлённого дня МОУ «СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области»

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
	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	12,00	1,16	26,50	0,30	0,07	5,86	пром.
	итого	500,00	25,00	212,64	7,08	20,08	63,52	
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
	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	26,00	2,56	56,50	0,64	0,15	12,34	пром.
	итого	414,00	25,00	185,24	5,84	21,02	55,74	
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
	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	16,00	1,64	35,34	0,40	0,10	7,71	пром.
	итого	504,00	25,00	311,48	11,58	21,61	78,07	
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
	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	32,00	3,22	70,67	0,80	0,19	15,42	пром.
	итого	470,00	25,00	234,41	7,38	20,10	68,98	
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

	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	12,00	1,16	26,50	0,30	0,07	5,78	пром.
	итого	500,00	25,00	212,64				
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Борщ с капустой картофелем	150,00	8,54	58,20	0,60	3,00	7,20	110
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	38,00	3,81	83,93	0,95	0,23	18,32	пром.
	итого	426,00	25,00	216,27	5,73	20,74	63,88	
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	8,00	4,00	32,00	139
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	16,00	1,64	35,34	0,40	0,10	7,71	пром.
	итого	504,00	25,00	311,48	12,58	21,61	78,07	
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	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
	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
Обед	Хлеб пшеничный	26,00	2,56	56,50	0,64	0,15	12,34	пром.
	итого	414,00	25,00	185,24	5,84	21,02	55,74	
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с крупой(перловка)	250,00	10,99	103,00	3,00	3,00	18,00	138
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	14,00	1,36	30,92	0,35	0,08	6,75	пром.
	итого	502,00	25,00	208,06	7,53	20,59	63,11	
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	9,29	88,80	1,60	2,40	15,20	140
	Чай с сахаром	200,00	1,65	35,00	0,00	1,00	9,00	685
	Вафли	38	11,00	74,14	4,18	8,51	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	31,00	3,06	68,46	0,78	0,19	14,94	пром.
	итого	469,00	25,00	266,40	6,56	12,10	42,50	

итого за 10 дней	4703	250	2344	78	199	633
Среднее за день	470,3	25	234,386	7,76	19,945	63,275

Приложение № 10 к Контракту
от «26» 11 2024 г. № _____

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ СОШ с. Терновка
Балашовского района Саратовской области



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель совета
ПО «Хопер»
С.В. Бурдина



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024г.

Для обучающихся

дети из малоимущих семей, находящихся в социально – опасном положении, посещающие группу
продлённого дня МОУ «СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области»

		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	
	Хлеб пшеничный	12,00	1,16	26,50	0,30	0,07	5,78	пром.	
итого	462,00	14,00	138,50	3,30	12,07	59,78			
		6 день							

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Борщ с капустой картофелем	150,00	8,54	58,20	0,60	3,00	7,20	110
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб пшеничный	38,00	3,81	83,93	0,95	0,23	18,32	пром.
	итого	388,00	14,00	142,13	1,55	12,23	60,52	
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	8,00	4,00	32,00	139
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	16,00	1,64	35,34	0,40	0,10	7,71	пром.
	итого	466,00	14,00	237,34	8,40	13,10	74,71	
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	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
Обед	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	
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с крупой(перловка)	250,00	10,99	103,00	3,00	3,00	18,00	138
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Хлеб пшеничный	14,00	1,36	30,92	0,35	0,08	6,75	пром.
	итого	464,00	14,00	133,92	3,35	12,08	59,75	
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	9,29	88,80	1,60	2,40	15,20	140
	Чай с сахаром	200,00	1,65	35,00	0,00	1,00	9,00	685
	Хлеб пшеничный	31,00	3,06	68,46	0,78	0,19	14,94	пром.
	итого	431,00	14,00	192,26	2,38	3,59	39,14	

итого за 10 дней

4323

140

1602

36

114

599

Среднее за день

432,3

14

160,246

3,58

11,435

59,915