

Приложение № 3  
к муниципальному контракту  
№ 908829  
от «29» января 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024 г.**

**Для МОУ СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области**

Согласовано  
Директор МОУ СОШ с.  
Терновка  
Балашовского р-на  
Саратовской области  
Николаева О.Д.



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



**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации бесплатного горячего питания учащихся  
общеобразовательных школ Балашовского района с  
29.01.2024года**

1 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	237	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	465,00	15,00	202,59	3,15	2,53	40,70
2 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	140	Суп картоф. с мак. Изд.	226	10,85	100,24	2,43	2,26	16,99
	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	454,00	15,00	197,08	3,13	2,43	39,49
3 день								
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	139	Суп картофельный с горохом	248	10,85	200,26	7,84	3,67	31,23
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00

	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	476,00	15,00	297,10	8,54	3,84	53,73
		<b>4 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
Льготники	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	165	10,82	60	1,13	3,71	5,56
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	393,00	14,97	156,84	1,83	3,88	28,06
		<b>5 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
Льготники	138	Суп картофельный с гречкой	231,32	10,85	103,77	2,41	2,32	17,88
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	459,32	15,00	200,61	3,11	2,49	40,38
		<b>6 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
Льготники	139	Суп картофельный с горохом	248	10,85	200,26	7,84	3,67	31,23
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	476,00	15,00	297,10	8,54	3,84	53,73
		<b>7 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
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 , пшеничный14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	463,73	15,00	202,59	3,15	2,53	40,70
		<b>8 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
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 , пшеничный14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	437,29	15,00	178,36	2,14	4,36	32,22
		<b>9 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
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 , пшеничный14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	459,32	15,00	200,94	3,13	2,49	40,46
		<b>10 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
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 , пшеничный14/14	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	4477	150	2090	39	32	398
		Среднее за день	447,689	14,997	208,998	3,855	3,227	39,753

Приложение № 4  
к муниципальному контракту  
№ 908829  
от «29» января 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024 г.**

Для МОУ СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области

Согласовано  
Директор МОУ  
СОШ с. Терновка  
Балашовского р-на  
Саратовской

области  
Николаева О.Д.

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



Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации бесплатного горячего питания учащихся общеобразовательных  
школ Балашовского района с 29.01.2024 года

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Льготник и	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	279	12,85	125	2,91	2,79	21,54
	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	529,00	19,00	270,43	4,16	3,09	54,64

2 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Льготник и	140	Суп картоф. с мак. Изд.	270	12,85	119,7	2,91	2,7	20,28
	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	520,00	19,00	265,13	4,16	3,00	53,38

3 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
------------	--------	-------	----------	------	--------------	-------	------	--------------

	139	Суп картофельный с горохом	279	12,85	225,44	8,82	4,13	35,16
Льготник и	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	529,00	19,00	370,87	10,07	4,43	68,26
		<b>4 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорий ность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>
Льготник и	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	195,3	12,85	71,15	1,32	4,38	6,57
	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	445,30	19,00	216,58	2,57	4,68	39,67

		<b>5 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорий ность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>
Льготник и	138	Суп картофельный с гречкой	274,35	12,85	122,76	2,86	2,76	21,24
	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	524,35	19,00	268,19	4,11	3,06	54,34
		<b>6 день</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Цена</b>	<b>Калорий ность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>
Льготник и	139	Суп картофельный с горохом	279	12,85	225,44	8,82	4,13	35,16
	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	529,00	19,00	370,87	10,07	4,43	68,26

## 7 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Льготник и	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	279	12,85	125	2,91	2,79	21,54
	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	529,00	19,00	270,43	4,16	3,09	54,64

## 8 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Льготник и	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	246	12,85	95,33	1,68	4,93	11,44
	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	496,00	19,00	240,76	2,93	5,23	44,54

## 9 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Льготник и	138	Суп картофельный с рисом	274	12,85	122,76	2,86	2,76	21,24
	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	524,00	19,00	268,19	4,11	3,06	54,34

## 10 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	124	Щи из свежей капусты с карт.	195,3	12,85	71,15	1,32	4,38	6,57
	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	445,30	19,00	216,58	2,57	4,68	39,67

итого за 10 дней

5071

190

2758

49

39

532

Среднее за день

507,095

19

275,803

4,891

3,875

53,174

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.