

Согласовано
Директор МОУ
с. Терновка
О.Д. Николаева



«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный
предприниматель
А.М. Поляков



А.М. Поляков

"01" апреля 2025 года

Рекомендованное примерное десятидневное меню
для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.04.2025 года

	1 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	170,00	76,83	1,78	1,72	13,24	138	9,60
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
	итого	395,00	167,05	2,41	1,89	34,29		14,00
	2 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	130	47,30	0,88	2,91	4,36	124	9,60
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
	итого	355,00	137,52	1,51	3,08	25,41		14,00
	3 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с горохом	190,00	153,19	5,31	3,03	24,27	139	9,60
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
	итого	415,00	243,41	5,94	3,20	45,32		14,00
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	168,76	75,68	2,02	2,02	12,84	138,00	9,60
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
	итого	393,76	165,90	2,65	2,19	33,89		14,00
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед								

	Суп картофельный с крупой (пшено)	170,00	76,83	1,78	1,72	13,24	138	9,60
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
	итого	395,00	167,05	2,41	1,89	34,29		14,00
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	122,00	47,24	0,48	2,44	5,85	110	9,60
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
	итого	347,00	137,46	1,11	2,61	26,90		14,00
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	190,00	153,19	5,31	3,03	24,27	139	9,60
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
	итого	415,00	243,41	5,94	3,20	45,32		14,00
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	130	47,30	0,88	2,91	4,36	124	9,60
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
Обед	итого	355,00	137,52	1,51	3,08	25,41		14,00
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой (перловка)	174,00	71,37	2,08	2,08	12,47	138	9,60
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
	итого	399,00	161,59	2,71	2,25	33,52		14,00
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	161,00	71,45	1,29	1,93	12,23	140	9,60
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 12,5/12,5	25	55,22	0,63	0,17	12,05	пром.	2,75
	итого	386,00	161,67	1,92	3,10	33,28		14,00
*-допускается замена на другое кондитерское изделие								
	итого за 10 дней	3856	1723	28	26	338		140
	Среднее за день	385,576	172,258	2,806	2,649	33,763		14