

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ СОШ с. Терновка
Балашовского района Саратовской области
Николаева О.Д.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель совета
ПО «Хопер»
С.В. Бурдина



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2025г.

**Для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья
МОУ СОШ с. Терновка Балашовского района Саратовской области»**

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, пшеничный 14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	476,00	15,00	297,10	8,54	3,84	53,73

4 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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, пшеничный 14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	393,00	14,97	156,84	1,83	3,88	28,06

5 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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, пшеничный 14/14	28	2,50	61,84	0,70	0,17	13,50
		итого	459,32	15,00	200,61	3,11	2,49	40,38

6 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	139	Суп картофельный с	248	10,85	200,26	7,84	3,67	31,23

		горохом						
	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

7 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	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
Льготники								
		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
	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
Льготники								
		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
	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
Льготники								
		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
	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
Льготники								
		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