

«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

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	7,48	20,58	63,14	

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