



	Суп картофельный с горохом	173,00	139,78	4,84	2,77	20,06	139	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
		<b>390,00</b>	<b>212,33</b>	<b>5,27</b>	<b>2,88</b>	<b>37,25</b>		<b>13,26</b>
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп карт. с гречневой крупой	154,00	68,99	1,85	1,85	11,70	1,39	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>371,00</b>	<b>141,54</b>	<b>2,28</b>	<b>1,96</b>	<b>28,89</b>		<b>13,26</b>
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой (пшено)	156,00	69,89	1,62	1,56	12,04	138	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>373,00</b>	<b>142,44</b>	<b>2,05</b>	<b>1,67</b>	<b>29,23</b>		<b>13,26</b>
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	110,00	42,68	0,44	2,25,28	5,28	110	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06

	<b>итого</b>	<b>327,00</b>	<b>115,23</b>	<b>0,87</b>	<b>0,11</b>	<b>22,47</b>		<b>13,26</b>
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	173,00	139,78	4,84	2,77	20,06	139	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>390,00</b>	<b>212,33</b>	<b>5,27</b>	<b>2,88</b>	<b>37,25</b>		<b>13,26</b>
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	120	43,68	0,82	2,69	4,03	124	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>337,00</b>	<b>116,23</b>	<b>1,25</b>	<b>2,80</b>	<b>21,22</b>		<b>13,26</b>
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой(перловка)	158,00	65,09	1,90	1,90	11,38	138	9,41
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	<b>итого</b>	<b>375,00</b>	<b>137,64</b>	<b>2,33</b>	<b>2,01</b>	<b>28,57</b>		<b>13,26</b>
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными	147,00	65,27	1,18	1,76	11,17	140	9,41

изделиями								
Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,79	
Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06	
<b>итого</b>	<b>364,00</b>	<b>137,82</b>	<b>1,61</b>	<b>2,87</b>	<b>28,36</b>		<b>13,26</b>	

\*-допускается замена на другое кондитерское изделие

итого за 10 дней	3637	1474	24	22	284	
Среднее за день	363,7	147,423	2,423	2,165	28,369	

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ СОШ с. Терновка  
Балашовского района Саратовской области



И.О. Николаева

«20» января 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.



А.М. Поляков

«20» января 2025 года

**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ  
Балашовского района с 20.01.2025года  
для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья  
(не посещают группу продленного дня)**

1 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой (пшено)	156,00	69,89	1,62	1,56	12,04	138	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	<b>итого</b>	<b>381,00</b>	<b>160,10</b>	<b>2,25</b>	<b>1,73</b>	<b>33,09</b>		<b>14,21</b>
2 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	120	43,68	0,82	2,69	4,03	124	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
<b>итого</b>		<b>345,00</b>	<b>133,89</b>	<b>1,45</b>	<b>2,86</b>	<b>25,08</b>		<b>14,21</b>
3 день								
Прием	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена

пищи								
Обед	Суп картофельный с горохом	173,00	139,78	4,84	2,77	20,06	139	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	<b>итого</b>	<b>398,00</b>	<b>229,99</b>	<b>5,47</b>	<b>2,94</b>	<b>41,11</b>		<b>14,21</b>
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	154,00	68,99	1,85	1,85	11,70	1,39	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	<b>итого</b>	<b>379,00</b>	<b>159,20</b>	<b>2,48</b>	<b>2,02</b>	<b>32,75</b>		<b>14,21</b>
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	156,00	69,89	1,62	1,56	12,04	138	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	<b>итого</b>	<b>381,00</b>	<b>160,10</b>	<b>2,25</b>	<b>1,73</b>	<b>33,09</b>		<b>14,21</b>
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	110,00	42,68	0,44	2,25,28	5,28	110	9,46

	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	<b>итого</b>	<b>335,00</b>	<b>132,89</b>	<b>1,07</b>	<b>0,17</b>	<b>26,33</b>		<b>14,21</b>
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	173,00	139,78	4,84	2,77	20,06	139	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	<b>итого</b>	<b>398,00</b>	<b>229,99</b>	<b>5,47</b>	<b>2,94</b>	<b>41,11</b>		<b>14,21</b>
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	120	43,68	0,82	2,69	4,03	124	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	<b>итого</b>	<b>345,00</b>	<b>133,89</b>	<b>1,45</b>	<b>2,86</b>	<b>25,08</b>		<b>14,21</b>
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой (перловка)	158,00	65,09	1,90	1,90	11,38	138	9,46
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	<b>итого</b>	<b>383,00</b>	<b>155,30</b>	<b>2,53</b>	<b>2,07</b>	<b>32,43</b>		<b>14,21</b>
	10 день							

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	147,00	65,27	1,18	1,76	11,17	140	9,46
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	2,95
	<b>итого</b>	<b>372,00</b>	<b>155,48</b>	<b>1,81</b>	<b>2,93</b>	<b>32,22</b>		<b>14,21</b>

\*-допускается замена на другое кондитерское изделие

итого за 10 дней	3717	1651	26	22	322
Среднее за день	371,7	165,083	2,623	2,225	32,229

Суп картофельный с макаронными изделиями	147,00	65,27	1,18	1,76	11,17	140	
Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	
Хлеб ржаной, пшеничный 12/13	25	55,21	0,63	0,17	12,05	пром.	
<b>итого</b>	<b>372,00</b>	<b>155,48</b>	<b>1,81</b>	<b>2,93</b>	<b>32,22</b>		<b>14,21</b>

итого за 10 дней	3717	1651	26	22	322
Среднее за день	371,7	165,083	2,623	2,225	32,229



«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Терновка  
Балашовского района Саратовской области

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.



О.Д. Николаева



А.М. Поляков  
«20» января 2025 года

**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ  
Балашовского района с 20.01.2025года**

- для обучающихся 5-11 классов детей инвалидов, детей-сирот и детей оставшиеся без попечения родителей, находящиеся под опекой (попечительством) (не посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов детей из малоимущих семей, детей из семей, находящихся в социально-опасном положении (не посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов детей из многодетных семей, детей с ограниченными возможностями (не посещают группу продленного дня)

1 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	208,00	93,18	2,16	2,08	16,06	138	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	<b>итого</b>	<b>448,00</b>	<b>216,53</b>	<b>3,16</b>	<b>2,35</b>	<b>44,34</b>		<b>18,94</b>
2 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	155	56,47	1,06	3,47	5,21	124	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
<b>итого</b>	<b>395,00</b>	<b>179,82</b>	<b>2,06</b>	<b>3,74</b>	<b>33,49</b>		<b>18,94</b>	

3 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с горохом	226,00	182,90	6,34	3,62	28,99	139	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
		<b>466,00</b>	<b>306,25</b>	<b>7,34</b>	<b>3,89</b>	<b>57,27</b>		<b>18,94</b>
4 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	202,00	90,49	2,42	2,42	15,35	1,39	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	<b>итого</b>	<b>442,00</b>	<b>213,84</b>	<b>3,42</b>	<b>2,69</b>	<b>43,63</b>		<b>18,94</b>
5 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	208,00	93,18	2,16	2,08	16,06	138	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	<b>итого</b>	<b>448,00</b>	<b>216,53</b>	<b>3,16</b>	<b>2,35</b>	<b>44,34</b>		<b>18,94</b>
6 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена

	Борщ с капустой картофелем и сметаной	145,00	56,26	0,58	2,90	6,96	110	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	<b>итого</b>	<b>385,00</b>	<b>179,61</b>	<b>1,58</b>	<b>3,17</b>	<b>35,24</b>		<b>18,94</b>
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	226,00	182,90	6,34	3,62	28,99	139	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	<b>итого</b>	<b>466,00</b>	<b>306,25</b>	<b>7,34</b>	<b>3,89</b>	<b>57,27</b>		<b>18,94</b>
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	155	56,47	1,06	3,47	5,21	124	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	<b>итого</b>	<b>395,00</b>	<b>179,82</b>	<b>2,06</b>	<b>3,74</b>	<b>33,49</b>		<b>18,94</b>
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой (перловка)	207,00	85,28	2,48	2,48	14,90	138	12,36
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78

	<b>итого</b>	<b>447,00</b>	<b>208,63</b>	<b>3,48</b>	<b>2,75</b>	<b>43,18</b>		<b>18,94</b>
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	192,00	85,36	1,54	2,31	14,61	140	12,36
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,80
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	<b>итого</b>	<b>432,00</b>	<b>208,71</b>	<b>2,54</b>	<b>3,58</b>	<b>42,89</b>		<b>18,94</b>

итого за 10 дней

4324

2216

36

32

435

Среднее за день

432,4

221,599

3,613

3,215

43,514

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ СОШ с. Терновка  
Балашовского района Саратовской области



О.Д. Николаева

«20» января 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.



А.М. Поляков

«20» января 2025 года

**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ  
Балашовского района с 20.01.2025года**

-для обучающихся детей инвалидов, детей-сирот и детей оставшиеся без попечения родителей,  
находящиеся под опекой (попечительством) 1-4 классы (посещают группу продленного дня)

1 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	112,00	2,60	2,50	19,30	138	15,07
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/37	57	125,89	1,42	0,38	27,48	пром.	6,82
<b>итого</b>		<b>507,00</b>	<b>272,89</b>	<b>4,02</b>	<b>2,88</b>	<b>55,78</b>		<b>23,68</b>
2 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	215	78,36	1,45	4,82	7,23	124	17,11
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
<b>итого</b>		<b>455,00</b>	<b>201,71</b>	<b>2,45</b>	<b>5,09</b>	<b>35,51</b>		<b>23,68</b>
3 день								
Прием	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена

пищи								
Обед	Суп картофельный с горохом	250,00	202,00	7,00	4,00	32,00	139	13,57
	Чай с сахаром и лимоном	200	37,00	0,10	0,00	9,30	686	5,09
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/22	42	92,76	1,05	0,28	20,24	пром.	5,02
		<b>492,00</b>	<b>331,76</b>	<b>8,15</b>	<b>4,28</b>	<b>61,54</b>		<b>23,68</b>
	4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	250,00	112,00	3,00	3,00	19,00	1,73	15,31
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	55	121,48	1,37	0,37	26,51	пром.	6,58
	<b>итого</b>	<b>505,00</b>	<b>268,48</b>	<b>4,37</b>	<b>3,37</b>	<b>54,51</b>		<b>23,68</b>
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	112,00	2,60	2,50	19,30	138	15,07
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/37	57	125,89	1,42	0,38	27,48	пром.	6,82
	<b>итого</b>	<b>507,00</b>	<b>272,89</b>	<b>4,02</b>	<b>2,88</b>	<b>55,78</b>		<b>23,68</b>
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	202,00	78,27	0,80	4,03	9,68	110	17,11

	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
	<b>итого</b>	<b>442,00</b>	<b>201,62</b>	<b>1,80</b>	<b>4,30</b>	<b>37,96</b>		<b>23,68</b>
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	250,00	202,00	7,00	4,00	32,00	139	13,57
	Чай с сахаром и лимоном	200	37,00	0,10	0,00	9,30	686	5,09
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/22	42	92,76	1,05	0,28	20,24	пром.	5,02
	<b>итого</b>	<b>492,00</b>	<b>331,76</b>	<b>8,15</b>	<b>4,28</b>	<b>61,54</b>		<b>23,68</b>
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	215	78,36	1,45	4,82	7,23	124	17,11
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,78
Обед	<b>итого</b>	<b>455,00</b>	<b>201,71</b>	<b>2,45</b>	<b>5,09</b>	<b>35,51</b>		<b>23,68</b>
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой (перловка)	250,00	103,00	3,00	3,00	18,00	138	14,95
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/38	58	128,10	1,45	0,39	27,96	пром.	6,94
	<b>итого</b>	<b>508,00</b>	<b>266,10</b>	<b>4,45</b>	<b>3,39</b>	<b>54,96</b>		<b>23,68</b>

	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	111,00	2,00	3,00	19,00	140	16,03
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,79
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	49	108,22	1,22	0,33	23,62	пром.	5,86
	<b>итого</b>	<b>499,00</b>	<b>254,22</b>	<b>3,22</b>	<b>4,33</b>	<b>51,62</b>		<b>23,68</b>

\*-допускается замена на другое кондитерское изделие

итого за 10 дней	4862	2603	43	40	505		
Среднее за день	486,2	260,314	4,308	3,989	50,471		



«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Терновка

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

Балашовского района Саратовской области

О.Д. Николаева

А.М. Поляков

«20» января 2025 года

«20» января 2025 года

**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ  
Балашовского района с 20.01.2025года**

- для обучающихся 5-11 классов детей из малоимущих семей (посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов детей из многодетных семей (посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов детей из семей, находящихся в социально опасном положении (посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов детей с ограниченными возможностями (посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов детей с ограниченными возможностями (не посещают группу продленного дня).

1 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	208,00	93,18	2,16	2,08	16,06	138	11,75
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,70
	Хлеб ржаной, пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,60
	<b>итого</b>	<b>440,00</b>	<b>198,86</b>	<b>2,96</b>	<b>2,30</b>	<b>40,48</b>		<b>17,05</b>
2 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	155	56,47	1,06	3,47	5,21	124	11,75
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,70
	Хлеб ржаной, пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,60
<b>итого</b>		<b>387,00</b>	<b>162,15</b>	<b>1,86</b>	<b>3,69</b>	<b>29,63</b>		<b>17,05</b>

3 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с горохом	226,00	182,90	6,34	3,62	28,99	139	11,75
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,70
	Хлеб ржаной , пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,60
		<b>458,00</b>	<b>288,58</b>	<b>7,14</b>	<b>3,84</b>	<b>53,41</b>		<b>17,05</b>
4 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	202,00	90,49	2,42	2,42	15,35	1,39	11,75
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,70
	Хлеб ржаной , пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,60
	<b>итого</b>	<b>434,00</b>	<b>196,17</b>	<b>3,22</b>	<b>2,64</b>	<b>39,77</b>		<b>17,05</b>
5 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	208,00	93,18	2,16	2,08	16,06	138	11,75
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,70
	Хлеб ржаной , пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,60
	<b>итого</b>	<b>440,00</b>	<b>198,86</b>	<b>2,96</b>	<b>2,30</b>	<b>40,48</b>		<b>17,05</b>
6 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	145,00	56,26	0,58	2,90	6,96	110	11,75

	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,70
	Хлеб ржаной , пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,60
	<b>итого</b>	<b>377,00</b>	<b>161,94</b>	<b>1,38</b>	<b>3,12</b>	<b>31,38</b>		<b>17,05</b>
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	226,00	182,90	6,34	3,62	28,99	139	11,35
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной , пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,5
	<b>итого</b>	<b>458,00</b>	<b>288,58</b>	<b>7,14</b>	<b>3,84</b>	<b>53,41</b>		<b>17,05</b>
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	155	56,47	1,06	3,47	5,21	124	11,75
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,70
	Хлеб ржаной , пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,60
	<b>итого</b>	<b>387,00</b>	<b>162,15</b>	<b>1,86</b>	<b>3,69</b>	<b>29,63</b>		<b>17,05</b>
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой(перловка)	207,00	85,28	2,48	2,48	14,90	138	11,75
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,70
	Хлеб ржаной , пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,60
	<b>итого</b>	<b>439,00</b>	<b>190,96</b>	<b>3,28</b>	<b>2,70</b>	<b>39,32</b>		<b>17,05</b>
	10 день							

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	192,00	85,36	1,54	2,31	14,61	140	11,75
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,70
	Хлеб ржаной , пшеничный 16/16	32	70,68	0,80	0,22	15,42	пром.	3,60
	<b>итого</b>	<b>424,00</b>	<b>191,04</b>	<b>2,34</b>	<b>3,53</b>	<b>39,03</b>		<b>17,05</b>

итого за 10 дней

4244

2039

34

32

397

Среднее за день

424,4

203,929

3,413

3,165

39,654