

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МОУ СОШ
 с. Терновка
 Николаева О.Д.

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



Рекомендованное примерное десятидневное меню

**для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ
 Балашовского района с 09.01.2025-19.01.2025г**

		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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	11,00	1,16	26,50	0,30	0,07	5,86	пром.
	итого 20 рублей	476,00	20,00	167,76	3,11	13,22	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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	24,00	2,56	56,50	0,64	0,15	12,34	пром.
итого 20 рублей	389,00	20,00	140,36	1,87	14,16	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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	15,00	1,64	35,34	0,40	0,10	7,71	пром.
итого 20 рублей	480,00	20,00	266,60	7,61	14,75	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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	30,00	3,22	70,67	0,80	0,19	15,42	пром.
итого 20 рублей	445,00	20,00	189,53	3,41	13,24	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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	11,00	1,16	26,50	0,30	0,07	5,78	пром.
	итого 20 рублей	476,00	20,00	167,76	3,51	13,72	63,14	
6 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	35,00	3,81	83,93	0,95	0,23	18,32	пром.
	итого 20 рублей	400,00	20,00	171,39	1,76	13,88	63,88	
7 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	15,00	1,64	35,34	0,40	0,10	7,71	пром.
	итого 20 рублей	480,00	20,00	266,60	8,61	14,75	78,07	
8 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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	24,00	2,56	56,50	0,64	0,15	12,34	пром.
	итого 20 рублей	389,00	20,00	140,36	1,87	14,16	55,74	
9 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	13,00	1,36	30,92	0,35	0,08	6,75	пром.
	итого 20 рублей	478,00	20,00	163,18	3,56	13,73	63,11	
10 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	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	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	28,00	3,06	68,46	0,78	0,19	14,94	пром.
	итого 20 рублей	443,00	20,00	221,52	2,59	5,24	42,50	

итого за 10 дней

4456

200

1895

38

131

633

Среднее за день

445,6

20

189,506

3,79

13,085

63,275