

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Родничок

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

Балашовского района

Саратовской области

М.Т. Коваленко

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 1-4 классов из многодетных семей; из малоимущих семей; детей из семей, находящихся в социально-опасном положении, детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (посещающих группу продленного дня)

1 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	9,41
	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
итого		373,00	142,44	2,05	1,67	29,23		13,26
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	9,41
	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
итого		337,00	116,23	1,25	2,80	21,22		13,26
3 день								

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	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
	итого	390,00	212,33	5,27	2,88	37,25		13,26
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	9,41
	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
	итого	371,00	141,54	2,28	1,96	28,89		13,26
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	9,41
	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
	итого	373,00	142,44	2,05	1,67	29,23		13,26
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
	итого	327,00	115,23	0,87	0,11	22,47		13,26
	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
	итого	390,00	212,33	5,27	2,88	37,25		13,26
	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
	Хлеб ржаной, пшеничный	17	37,55	0,43	0,11	8,19	пром.	2,06
	итого	337,00	116,23	1,25	2,80	21,22		13,26
	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
	итого	375,00	137,64	2,33	2,01	28,57		13,26
	10 день							
Прием	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена

пищи								
Суп картофельный с макаронными изделиями	147,00	65,27	1,18	1,76	11,17	140		9,41
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
итого	364,00	137,82	1,61	2,87	28,36			13,26

*-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		