



Согласовано  
Директор МОУ СОШ

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

**Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для общеобразовательных школ  
Балашовского района с 01.09.2022года**

**льготники**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>день 1-й</b>								
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	159	1,65	1,59	12,27	71,23	138	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>389</b>	<b>3,4</b>	<b>1,788</b>	<b>35,83</b>	<b>172,488</b>		
<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>								
<b>день 2-й</b>								
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	181	5,72	2,68	22,81	146,24	139	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258		
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>411</b>	<b>7,47</b>	<b>2,878</b>	<b>46,37</b>	<b>247,498</b>		
<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>								
<b>день 3-й</b>								
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	132	0,9	2,95	4,44	48,04	124	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258		
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>362</b>	<b>2,65</b>	<b>3,148</b>	<b>28</b>	<b>149,298</b>		
<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>								
ОБЕД	<b>день 4-й</b>							
	Суп карт. с гречневой крупой	155	1,61	1,55	11,97	69,44	138,80	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258		
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	<b>385</b>	<b>3,36</b>	<b>1,748</b>	<b>35,53</b>	<b>170,698</b>		
<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>								
ОБЕД	<b>день 5-й</b>							
	Суп картофельный с рисом	157	1,63	1,57	12,12	70,34	138	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>387</b>	<b>3,38</b>	<b>1,768</b>	<b>35,68</b>	<b>171,598</b>		

<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>							
ОБЕД	<b>НЕДЕЛЯ 2</b>						
	<b>день 6-й</b>						
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	160	1,08	3,2	7,42	62,08	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	390	2,83	3,398	30,98	163,338	
<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>							
ОБЕД	<b>день 7-й</b>						
	Суп карт. с гречневой крупой	155	1,61	1,55	11,97	69,44	138,80
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<b>Итого за завтрак</b>	385	3,36	1,748	35,53	170,698	
<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>							
ОБЕД	<b>день 8-й</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	132	0,9	2,95	4,44	48,04	124
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	362	2,65	3,148	28	149,298	
<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>							
ОБЕД	<b>день 9-й</b>						
	Суп картофельный с макаронными изд.	129	1,39	1,29	9,7	57,28	140
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	359	3,14	1,488	33,26	158,538	
<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>							
ОБЕД	<b>день 10-й</b>						
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	160	1,08	3,2	7,42	62,08	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,65	0,198	14,46	66,258	
	<b>Общий вес завтрака, гр.</b>	390	2,83	3,398	30,98	163,338	
<i>Стоимость питания 14,00 руб.</i>							