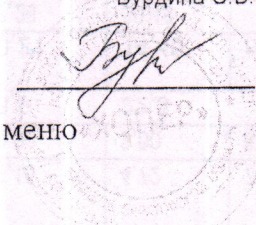




«УТВЕРЖДАЮ»
 Председатель правления
 ПО «Хопер»
 Бурдина С.В.



Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации питания учащихся общеобразовательных школ
 Балашовского района в ГПД за родительские деньги с 20.01.2025года

		1 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена.
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	186,00	83,21	1,93	1,86	14,34	138	10,30
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	446,00	295,51	4,88	5,97	60,10		25,00
		2 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	141	51,25	0,95	3,15	4,72	78,61	10,30
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75
	Хлеб ржаной, пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	401,00	263,55	3,90	7,26	50,48		25,00
		3 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с горохом	205,00	166,00	5,75	3,29	26,30	139	10,30
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75
	Хлеб ржаной, пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	465,00	378,30	8,70	7,40	72,06		25,00
		4 день						
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп карт. с гречневой	183,00	81,98	2,20	2,20	13,91	138,00	10,30

	крупой							
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75
	Хлеб ржаной , пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	443,00	294,28	5,15	6,31	59,67		25,00
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой (пшено)	186,00	83,21	1,93	1,86	14,34	138	10,30
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75
	Хлеб ржаной , пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	446,00	295,51	4,88	5,97	60,10		25,00
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	132,00	51,18	0,53	2,64	6,33	110	10,30
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75
	Хлеб ржаной , пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	392,00	263,48	3,48	6,75	52,09		25,00
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с горохом	205,00	166,00	5,75	3,29	26,30	139	10,30
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75
	Хлеб ржаной , пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	465,00	378,30	8,70	7,40	72,06		25,00
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	141	51,25	0,95	3,15	4,72	78,61	10,30
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75
	Хлеб ржаной , пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	401,00	263,55	3,90	7,26	50,48		25,00
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с крупой(перловка)	188,00	77,38	2,25	2,25	13,52	138	10,30
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75

	Хлеб ржаной , пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	448,00	289,68	5,20	6,36	59,28		25,00
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
	Суп картофельный с макаронными изделиями	175,00	77,47	1,40	1,09	13,26	140	10,30
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,65
	Печенье, пряник, вафли	30	111	2,2	3,9	22,3		9,75
	Хлеб ржаной , пшеничный 15/15	30	66,3	0,75	0,21	14,46	пром	3,3
	итого	435,00	289,77	4,35	6,20	59,02		25,00

*-допускается замена на другое кондитерское изделие

итого за 10 дней	4342	3012	53	67	595	250
Среднее за день	434,2	301,193	5,314	6,688	59,534	25