

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Тростянка

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

Балашовского района Саратовской области

С.А. Коблов

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 20.01.2025 года**

- 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>



	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		