



«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный
предприниматель
А.М. Поляков



А.М. Поляков

"01" апреля 2025года

Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ
Балашовского района с 01.04.2025года

Прием пищи	1 день							
	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	248,00	112,00	2,60	2,50	19,30	138	13,95
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,4
	итого	488,00	235,35	3,60	2,77	47,58		20,00
2 день								
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	189	68,95	1,28	4,24	6,36	124	13,95
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,4
	итого	429,00	192,30	2,28	4,51	34,64		20,00
3 день								
Обед	Суп картофельный с горохом	255,00	205,60	7,12	4,07	32,57	139	12,85
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	110,44	1,25	0,34	24,10	пром.	5,5
	итого	505,00	351,04	8,37	4,41	65,67		20,00
4 день								
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	246,00	110,32	2,95	2,95	18,71	138,00	13,95
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,4
	итого	486,00	233,67	3,95	3,22	46,99		20,00
5 день								

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	248,00	112,00	2,60	2,50	19,30	138	13,95
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,4
	итого	488,00	235,35	3,60	2,77	47,58		20,00
6 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	178,00	68,87	0,70	3,55	8,52	110	13,95
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,4
итого	418,00	192,22	1,70	3,82	36,80		20,00	
7 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с горохом	255,00	205,60	7,12	4,07	32,57	139	12,85
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	110,44	1,25	0,34	24,10	пром.	5,5
итого	505,00	351,04	8,37	4,41	65,67		20,00	
8 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Щи из свежей капусты с карт. и сметаной	189	68,95	1,28	4,24	6,36	124	13,95
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,4
	итого	429,00	192,30	2,28	4,51	34,64		20,00
9 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с крупой (перловка)	233,00	95,78	2,79	2,79	16,74	138	12,85
	Чай с сахаром	200	35,00	0,00	0,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	110,44	1,25	0,34	24,10	пром.	5,5
итого	483,00	241,22	4,04	3,13	49,84		20,00	
10 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	Цена
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	235,00	104,16	1,88	2,82	17,83	140	13,95
	Чай с сахаром	200,00	35,00	0,00	1,00	9,00	685	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	40	88,35	1,00	0,27	19,28	пром.	4,4
итого	475,00	227,51	2,88	4,09	46,11		20,00	

*-допускается замена на другое кондитерское изделие

итого за 10 дней	4706	2452	41	38	476	200
Среднее за день	470,6	245,2	4,107	3,764	47,552	20