

Согласовано
Директор МАОУ СОШ
С.А. Фандина

Пиллеринка
Саратовской

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

Бурдина С.В.

Рекомендованное примерное десятидневное меню для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ Балашовского района с 09.01.2024г. Балашовского района с 09.01.2024года.

1 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	295	13,57	132,25	3,07	2,95	21,11
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
Льготники	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	545,00	26,00	363,68	4,82	4,25	76,41

2 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	140	Суп картоф. с мак. Изд.	250	11,91	111	2,7	2,5	18,8
	389	Сок	114	9,59	37,34	0,55	0,11	11,34
Льготники	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	414,00	26,00	258,77	4,50	2,91	54,24

3 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	139	Суп картофельный с горохом	250	10,81	202,00	7,90	3,80	31,50
	648	Кисель из концентрата	176,5	10,69	67,07	0	0	17,65
Льготники	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	476,50	26,00	379,50	9,15	4,10	73,25

4 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	16,47	91	1,7	5,6	8,4
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	127	5,03	76,76	0,31	0,62	19,8
Льготники	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	427,00	26,00	278,19	3,26	6,52	52,30

5 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	138	Суп картофельный с гречкой	250	11,71	112	2,6	2,5	19,3
	389	Сок	116	9,79	38,11	0,58	0,11	11,58
Льготники	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
		итого	416,00	26,00	260,54	4,43	2,91	54,98

		6 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	139	Суп картофельный с горохом	300	13,57	253,70	9,93	4,64	39,55
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
итого			550,00	26,00	485,13	11,68	5,94	94,85

		7 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	11,49	112	2,6	2,5	19,3
	648	Кисель из концентрата	164	10,01	62,55	0	0	16,47
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
итого			464,00	26,00	284,98	3,85	2,80	59,87

		8 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	110	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	258	13,57	100	1,76	5,18	12,02
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
итого			508,00	26,00	331,43	3,51	6,48	67,32

		9 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	138	Суп картофельный с рисом	250	11,68	112	2,6	2,5	19,3
	389	Сок	116	9,82	38,1	0,58	0,11	11,58
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
итого			416,00	26,00	260,53	4,43	2,91	54,98

		10 день						
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	124	Щи из свежей капусты с карт.	250	16,47	91	1,7	5,6	8,4
	693(3)	Компот из смеси сухофруктов	127	5,03	76,76	0,31	0,62	19,85
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
итого			427,00	26,00	278,19	3,26	6,52	52,35

итого за 10 дней 4644 260 3181 53 45 641
Среднее за день 464,35 26 318,094 5,289 4,534 64,055