



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



**Рекомендованное примерное десятидневное меню**  
 для организации льготного питания учащихся общеобразовательных школ  
 Балашовского района с 01.09.2024 года

		1 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	
								138	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250,00	11,19	112,00	2,60	2,50	19,30		
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685	
	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.	
Обед	Хлеб пшеничный	12,00	1,16	26,50	0,30	0,07	5,86	пром.	
	итого	477,00	20,00	167,76	3,11	13,22	63,52		
		2 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	
	Щи из свежей капусты с карт.	150	9,79	54,60	1,02	3,36	5,04	124	
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685	
	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.	
Обед	Хлеб пшеничный	26,00	2,56	56,50	0,64	0,15	12,34	пром.	
	итого	391,00	20,00	140,36	1,87	14,16	55,74		
		3 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	
	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	7,00	4,00	32,00	139	
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685	
	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.	
Обед	Хлеб пшеничный	16,00	1,64	35,34	0,40	0,10	7,71	пром.	
	итого	481,00	20,00	266,60	7,61	14,75	78,07		
		4 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	
	Суп карт. с гречневой крупой	200,00	9,13	89,60	2,40	2,40	15,20	138,80	
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685	
	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.	
	Хлеб пшеничный	32,00	3,22	70,67	0,80	0,19	15,42	пром.	
	итого	447,00	20,00	189,53	3,41	13,24	68,98		
		5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.	



	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	12,00	1,16	26,50	0,30	0,07	5,78	пром.
	итого	477,00	20,00	167,76	3,51	13,72	63,14	
	6 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Борщ с капустой картофелем	150,00	8,54	58,20	0,60	3,00	7,20	110
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	38,00	3,81	83,93	0,95	0,23	18,32	пром.
	итого	403,00	20,00	171,39	1,76	13,88	63,88	
	7 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с горохом	250,00	10,71	202,00	8,00	4,00	32,00	139
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	16,00	1,64	35,34	0,40	0,10	7,71	пром.
	итого	481,00	20,00	266,60	8,61	14,75	78,07	
	8 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Щи из свежей капусты с карт.	150	9,79	54,60	1,02	3,36	5,04	124
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
Обед	Хлеб пшеничный	26,00	2,56	56,50	0,64	0,15	12,34	пром.
	итого	391,00	20,00	140,36	1,87	14,16	55,74	
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с крупой(перловка)	250,00	10,99	103,00	3,00	3,00	18,00	138
	Чай с сахаром	200	1,65	0,00	0,00	9,00	35,00	685
	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	14,00	1,36	30,92	0,35	0,08	6,75	пром.
	итого	479,00	20,00	163,18	3,56	13,73	63,11	
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	9,29	88,80	1,60	2,40	15,20	140
	Чай с сахаром	200,00	1,65	35,00	0,00	1,00	9,00	685
	Вафли*	15	6,00	29,26	0,21	1,65	3,36	пром.
	Хлеб пшеничный	31,00	3,06	68,46	0,78	0,19	14,94	пром.
	итого	446,00	20,00	221,52	2,59	5,24	42,50	

\*-допускается замена на другое кондитерское изделие

итого за 10 дней

Среднее за день

4473 200 1895

447,3 20 189,506

38

3,79

131

13,085

633

63,275