

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «Гимназия №1 г. Балашова
Саратовской области»

А.С. Дьячин

« 20 » января 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель Поляков А.М.

А.М. Поляков

« 20 » января 2025 года

Примерное десятидневное меню для школ города Балашова

- для обучающихся 1-4 классов из многодетных семей; из малоимущих семей; детей из семей, находящихся в социально-опасном положении, детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (посещающих группу продленного дня)

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Борщ из свежей капусты	1/170	1,36	3,54	8,84	72,08	82	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой	1/195	1,95	2,23	14,21	90,48	101	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/235	5,81	5,13	20,79	155,24	102	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,16	2,32	7,92	61,6	103	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/170	1,36	3,54	8,84	72,08	88	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой	1/195	1,95	2,23	14,21	90,48	101	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/170	1,36	3,54	8,84	72,08	88	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/190	4,7	4,15	16,81	125,51	102	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,16	2,32	7,92	61,6	103	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой	1/195	1,95	2,23	14,21	90,48	101	9,47
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		3,79

Итого: 13,26