

«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 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

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Борщ из свежей капусты	1/200	1,76	2,4	12,96	96,8	82	10,86
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,04
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,94

#### 2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/215	2,18	2,64	16,06	97,6	101	10,86
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,04
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,94

#### 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/240	5,9	5,3	19,3	160,0	102	6,82
Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		8,08
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,94

## 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	103	6,82
Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		8,08
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,94

## 5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	1,76	3,7	8,8	76,4	88	10,86
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,04
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,946 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой	1/230	2,3	2,76	16,79	104,0	101	10,86
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,04
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,94

## 7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	1,76	3,7	8,8	76,4	88	10,86
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,04
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,94

## 8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/240	5,3	4,78	19,3	143,5	102	6,82
Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		8,08
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,94

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	103	6,82
Хлеб пшеничный в/с	2/25	5,34	2,34	21,84	137		8,08
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,94

## 10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой	1/215	2,18	2,64	16,06	97,6	101	10,86
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,67	1,17	10,92	68,5		4,04
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,04

Итого: 18,94