

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МАОУ СОШ №7 г. Балашова  
Саратовской области



Н.Н. Шехматова

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель  
Совета родителей

*В.М. Вишневский*

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Поляков А.М.

А.М. Поляков

**Примерное десятидневное меню (обед) школьников 11-18 лет  
за родительскую плату с 01.03.2025 года**

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Борщ из свежей капусты со сметаной	1/230	1,83	4,92	10,93	103,75	82	13,16
Икра кабачковая	1/25	0,25	1,75	1,75	24,25		3,64
Тефтели из говядины с соусом томатным	60/60	8,14	9,04	10,3	154,91	279	58,70
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150	5,46	5,79	30,46	195,71	203	11,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>20,88</b>	<b>23,09</b>	<b>83,83</b>	<b>642,12</b>		<b>100,00</b>

**2 ДЕНЬ (вторник)**

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	13,30
Винегрет овощной	1/50	0,7	5,02	3,65	62,55	67	3,00
Плов из птицы	1/235	19,91	12,3	42	358,8	291	66,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	8,70
<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>27,38</b>	<b>21,64</b>	<b>93,88</b>	<b>692,6</b>		<b>100,00</b>

**3 ДЕНЬ (среда)**

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	23,23	148,25	102	7,90
Салат из свеклы отварной	1/35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	2,50

Котлета из говядины с соусом томатным	65/70	10,11	16,8	18,7	303	269,366	68,10
Каша пшеничная с маслом сливочным	1/150	6,41	7,51	37,56	152,4	302	8,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>27,7</b>	<b>33,27</b>	<b>112,77</b>	<b>799,63</b>		<b>100,00</b>

4 ДЕНЬ (четверг)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	7,54
Салат овощной с зеленым горошком	1/35	1,05	2,45	3,15	38,85	69	3,50
Филе птицы отварное с соусом	35/60	8,29	11,56	5,01	159,5	288,366	56,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	1/140	7,75	8,35	34,88	245	171	14,00
Хлеб пшеничный в/с, ржано-пшеничный	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	9,39
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>25,11</b>	<b>26,82</b>	<b>113,42</b>	<b>817,9</b>		<b>100,00</b>

5 ДЕНЬ (пятница)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	89,75	88	11,50
Салат из соленых огурцов с луком	1/50	0,43	2,52	1,29	29,55	21	2,60
Рис отварной с сливочным маслом	1/150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	11,00
Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	60/60	10,24	14,08	14,79	212,4	294,366	58,10
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Кисель	1/200	0	0	30,6	118	350	7,80
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>20,75</b>	<b>28,51</b>	<b>112,18</b>	<b>782,9</b>		<b>100,00</b>

## 6 ДЕНЬ (понедельник)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	10,10
Салат из свеклы отварной	1/35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	2,50
Тефтели из говядины с соусом	60/60	8,14	9,04	10,3	154,91	279,366	58,70
Макаронные изделия отварные	1/150	5,46	5,79	30,46	195,71	203	11,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	8,70
<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>20,86</b>	<b>21,25</b>	<b>91,88</b>	<b>654,35</b>		<b>100,00</b>

## 7 ДЕНЬ (вторник)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,76	4,95	7,9	89,75	88	11,50
Салат из соленых огурцов с луком	1/50	0,43	2,52	1,29	29,55	21	2,60
Котлета из говядины с соусом томатным	60/65	10,24	14,98	14,79	217,75	294,366	63,00
Каша пшенная с маслом сливочным	1/150	4,18	5	23,94	157,5	302	9,40
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>21,81</b>	<b>29,04</b>	<b>78,31</b>	<b>658,05</b>		<b>100,00</b>

## 8 ДЕНЬ (среда)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	23,23	148,25	102	7,90
Винегрет овощной	1/50	0,7	5,02	3,65	62,55	67	3,00
Гуляш из мяса птицы	35/50	12,37	15,38	2,46	187,85	260	60,60
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5%	1/150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	15,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>32,06</b>	<b>36,21</b>	<b>97,1</b>	<b>824,65</b>		<b>100,00</b>

## 9 ДЕНЬ (четверг)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	7,54
Салат овощной с зеленым горошком	1/50	1,5	3,5	4,5	55,55	69	5,00
Тефтели рыбные в соусе	60/70	10,7	10,43	15,24	197,64	239	39,76
Бобовые отварные (горох) с маслом сливочным	1/150	12,98	6,52	33,35	242,85	199	11,00
Булочка Весна	1/73	5,69	4,47	34,89	202,94	429	19,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0	0	15,2	58	377	8,70
<b>Итого за обед</b>	<b>903</b>	<b>38,23</b>	<b>29,35</b>	<b>141,56</b>	<b>998,73</b>		<b>100,00</b>

## 10 ДЕНЬ (пятница)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	13,30
Салат из свеклы отварной	1/35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	2,50
Плов из мяса	1/190	20,89	21,39	32,96	407,87	265	65,81
Хлеб пшеничный в/с, ржано-пшеничный	2/25	4,67	1,59	20,92	123,5		9,00
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	9,39
<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>28,68</b>	<b>27,82</b>	<b>100,88</b>	<b>782,4</b>		<b>100,00</b>