

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №7

г. Балашова

Саратовской области

Н.Н. Шехматова

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Поляков А.М.

Поляков А.М.

**Примерное десятидневное меню для школ города Балашова**

- для обучающихся 1-4 классов из малоимущих семей; детей из семей, находящихся в социально-опасном положении 1-4 классы (посещающих группу продленного дня);

- для обучающихся 1-4 классы из многодетных семей (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	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93

Итого: 13,93

**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	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93

Итого: 13,93

**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	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93

Итого: 13,93

**4 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	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93

Итого: 13,93

**5 ДЕНЬ**

Наименование	Выход	Белки	Жир	Углевод	Энергетическая	Рецептура	Цена
--------------	-------	-------	-----	---------	----------------	-----------	------



наименование блюд	д	н	ы	ы	энергетическая ценность	№	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/170	1,36	3,54	8,84	72,08	88	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93

#### 6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой <i>пшено</i>	1/195	1,95	2,23	14,21	90,48	101	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93

Итого: 13,93

#### 7 ДЕНЬ

Наименование блюда	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	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93

Итого: 13,93

#### 8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/235	5,81	5,13	20,79	155,24	102	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93

Итого: 13,93

#### 9 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	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93

Итого: 13,93

#### 10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой <i>пшено</i>	1/195	1,95	2,23	14,21	90,48	101	10,00
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №7

г. Балашова

Саратовской области

г. Балашова

Н.Н. Шехматова

УТВЕРЖДАЮ:

ИИ Поляков А.М

Поляков А.М.

### Примерное десятидневное меню для школ города Балашова

#### 6.2. Примерное меню:

-для обучающихся детей инвалидов, детей-сирот и детей оставшиеся без попечения родителей, находящиеся под опекой (попечительством) 1-4 классы (посещают группу продленного дня)

Неделя 1	наименованиеблюда	выход	белки	жиры	углев оды	энергетическ аяценность	Рецепту ра№	Цена
День 1	Борщизсвежейкапусты	1/200	1,76	2,4	12,96	96,8	82	11,47
	Хлебпшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93
	Булочкасдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50
<b>Итого:</b>								<b>24,87</b>
Неделя 1	наименованиеблюда	выход	белки	жиры	Угле воды	энергетическ аяценность	Рецепту ра№	Цена
День 2	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/215	2,18	2,64	16,06	97,6	101	11,47
	Хлебпшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93
	Булочкасдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50
<b>Итого:</b>								<b>24,87</b>
Неделя 1	наименованиеблюда	выход	белки	жиры	Угле воды	энергетическ аяценность	Рецепту ра№	Цена
День 3	Супкартофельный с бобовыми	1/240	5,9	5,3	19,3	160,0	102	7,54
	Хлебпшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0		7,86
	Булочкасдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58		4,50
<b>Итого:</b>								<b>24,87</b>
Неделя 1	наименованиеблюда	выход	белки	жиры	углев оды	энергетическ аяценность	Рецепту ра№	Цена
День 4	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	103	7,54
	Хлебпшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0		7,86



	Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,31	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50
<b>Итого:</b>								<b>24,87</b>
Неделя 1	наименование блюда	выход	белки	жиры	Угле воды	энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
День 5	Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	1,76	3,7	8,8	76,4	88	11,47
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93
	Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,3 1	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50
<b>Итого:</b>								<b>24,87</b>
Неделя 2	наименование блюда	выход	белки	жиры	Угле воды	энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
День 6	Суп картофельный с крупой <i>мелко</i>	1/230	2,3	2,76	16,79	104,0	101	11,47
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93
	Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,3 1	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50
<b>Итого:</b>								<b>24,87</b>
Неделя 2	наименование блюда	выход	белки	жиры	Угле воды	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
День 7	Щи из свежей капусты с картофелем	1/220	1,76	3,7	8,8	76,4	88	11,47
	Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93
	Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,3 1	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50
<b>Итого:</b>								<b>24,87</b>
Неделя 2	наименование блюда	выход	белки	жиры	угле воды	энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
День 8	Суп картофельный с бобовыми	1/240	5,3	4,78	19,3	143,5	102	7,54
	Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0		7,86
	Булочка сдобная	1/40	2,4	4,6	21,3 1	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50
<b>Итого:</b>								<b>24,87</b>



Неделя 2	наименованиеблюда	выход	белки	жиры	углев оды	энергетическ аяценность	Рецепту ра №	Цена
День 9	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	103	7,54
	Хлебпшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0		7,86
	Булочкасдобная	1/40	2,4	4,6	21,3 1	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50
<b>Итого:</b>								24,87
Неделя 2	наименованиеблюда	выход	белки	жиры	углев оды	энергетическ аяценность	Рецепту ра №	Цена
День 10	Супкартофельный с крупой <i>рис</i>	1/215	2,18	2,64	16,06	97,6	101	11,47
	Хлебпшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		3,93
	Булочкасдобная	1/40	2,4	4,6	21,3 1	137,9		4,97
	чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50