

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №7

г. Балашова

Саратовской области

Н.Н. Шехматова

УТВЕРЖДАЮ:

ИИ Поляков А.М

Поляков А.М.

### Примерное десятидневное меню для школ города Балашова

- для обучающихся детей инвалидов, детей-сирот и детей оставшиеся без попечения родителей, находящиеся под опекой (попечительством) 5-11 классы (не посещают группу продленного дня);
- для обучающихся детей из малоимущих семей, детей из семей, находящихся в социально-опасном положении 5-11 классы (не посещают группу продленного дня);
- для обучающихся 5-11 классов из многодетных семей (не посещают группу продленного дня)

#### 1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептур а№	Цена
Борщ из свежей капусты	1/200	1,76	2,4	12,96	96,8	82	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90

#### 2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептур а№	Цена
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/215	2,18	2,64	16,06	97,6	101	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90

#### 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептур а№	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/240	5,9	5,3	19,3	160,0	102	6,40
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0		9,00
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90

#### 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептур а№	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,9	9,9	77,0	103	6,40
Хлеб	2/25	4,0	1	24,0	133,0		9,00

пшеничный в/с							
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90

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	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой <i>пшено</i>	1/230	2,3	2,76	16,79	104,0	101	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90

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	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90

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	6,40
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0		9,00
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90

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	6,40
Хлеб пшеничный в/с	2/25	4,0	1	24,0	133,0		9,00
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90

## 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	10,90
Хлеб пшеничный в/с	1/25	2,0	0,5	12,0	66,5		4,50
чай с сахаром	1/200	0,0	0,0	15,0	58	376	4,50

Итого: 19,90