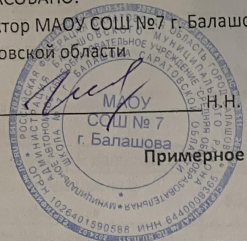


СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №7 г. Балашова
Саратовской области



Н.Н. Шехматова

СОГЛАСОВАНО:
Председатель
Совета родителей

И.И. Виноградова

УТВЕРЖДАЮ:
И.П. Поляков А.М.
А.М. Поляков



Примерное десятидневное меню (обед) школьников 11-18 лет
за родительскую плату на 2024 год

1 ДЕНЬ (понедельник)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Борщ из свежей капусты со сметаной	1/250	2,83	5,17	10,93	110	82	14,30
Салат из моркови	1/50	0,62	0,05	5,74	40,85	62	2,50
Тефтели из говядины с соусом томатным	60/70	8,41	12,01	11,93	191,34	278,331	58,70
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/200	7,28	7,72	40,61	260,95	203	11,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
Итого за обед	890	25,27	26,85	103,78	791,34		100,00

2 ДЕНЬ (вторник)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/250	2,97	2,96	12,11	92	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	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	8,70
Итого за обед	795	29,31	22,2	98,06	723,55		100,00

3 ДЕНЬ (среда)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,49	5,52	23,23	154,5	102	7,90
Салат из свежей капусты	1/50	0,66	1,62	3,23	30,2	45	2,50
Котлета из говядины с соусом томатным	65/70	10,11	16,8	18,7	303	269,331	68,10
Каша пшеничная с маслом сливочным	1/180	7,69	9,01	45,07	182,88	302	8,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
Итого за обед	875	31,08	34,85	124,8	858,78		100,00

4 ДЕНЬ (четверг)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,5	103	7,54
Салат овощной с зеленым горошком	1/50	1,5	3,5	4,5	55,55	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	1/180	9,96	10,74	44,85	315	171	14,00
Хлеб пшеничный в/с, ржано-пшеничный	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	9,39
Итого за обед	835	29,7	30,82	128,92	935,55		100,00

5 ДЕНЬ (пятница)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,76	5,2	7,9	96	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	1/180	4,38	11,7	44,12	251,64	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	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Кисель	1/200	0	0	30,6	118	350	7,80
Итого за обед	860	23,41	35,4	123,8	855,79		100,00

6 ДЕНЬ (понедельник)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	2,97	2,96	12,11	92	101	10,10
Салат из моркови	1/50	0,62	0,05	5,74	40,85	62	2,50
Тефтели из говядины с соусом томатным	60/70	8,41	12,01	11,93	191,34	278,331	58,70
Макаронные изделия отварные	1/200	7,28	7,72	40,61	260,95	203	11,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377	8,70
Итого за обед	890	25,01	24,66	110,69	795,34		100,00

7 ДЕНЬ (вторник)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,76	5,2	7,9	96	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	1/180	5,02	6	28,73	189	302	9,40
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
Итого за обед	865	24,58	30,6	87,28	720,5		100,00

8 ДЕНЬ (среда)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,49	5,52	23,23	154,5	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	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40	376	4,50
Итого за обед	795	33,99	36,77	101,28	855,6		100,00

9 ДЕНЬ (четверг)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,69	3,09	17,46	124,5	103	7,54
Салат овощной с зеленым горошком	1/50	1,5	3,5	4,5	55,55	69	5,00
Снежки рыбные в соусе	60/70	10,7	10,43	15,24	197,64	239	50,76
Бобовые отварные (горох) с маслом сливочным	1/150	12,98	6,52	33,35	242,85	199	11,00
Булочка Веснушка	1/30	2,34	3,24	16,28	83,4	429	8,00
Хлеб пшеничный в/с и ржаной	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0	0	15,2	58	377	8,70
Итого за обед	870	36,81	28,68	127,13	910,14		100,00

10 ДЕНЬ (пятница)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/250	2,97	2,96	12,11	92	101	13,30
Салат из свежей капусты	1/50	0,66	1,62	3,23	30,2	45	2,50
Плов из мяса	1/190	20,89	21,39	32,96	407,87	265	65,81
Хлеб пшеничный в/с, ржаной -пшеничный	2/30	5,6	1,9	25,1	148,2		9,00
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,03	32	132,8	349	9,39
Итого за обед	750	30,78	27,9	105,4	811,07		100,00