

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 9 имени П.А. Столыпина
г. Балашова Саратовской области

СОГЛАСОВАНО:
Председатель
Совета родителей

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Поляков А.М.

№ 9 имени
П.А. Столыпина
г. Балашова
Саратовской
области
А.Г. Рыжов

А.М. Поляков
Гарин / Гарина И.И.

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

1 ДЕНЬ (понедельник)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Суп картофельный с крупой (гречка)	1/250	1,98	2,71	12,13	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
Итого за обед	785	27,39	21,64	93,9	692,6		100,00

2 ДЕНЬ (вторник)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Борщ из свежей капусты со сметаной	1/250	1,8	4,92	10,93	103,75	82	14,30
Икра кабачковая	1/25	0,25	1,75	1,75	24,25		2,50
Тефтели из говядины с соусом томатным	60/60	8,14	9,04	10,3	154,91	279,331	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	0,07	0	15	14	376	4,50
Итого за обед	820	20,39	23,09	89,36	616,12		100,00

3 ДЕНЬ (среда)

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	0,09	32	132,8	349	9,39
Итого за обед	770	25,11	26,88	113,42	817,9		100,00

4 ДЕНЬ (четверг)

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	0,07	0	15	14	376	4,50
Итого за обед	820	27,24	33,27	118,3	773,63		100,00

5 ДЕНЬ (пятница)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	11,50
Икра кабачковая	1/50	0,5	3,5	3,5	48,5		5,00
Гуляш из мяса птицы	35/50	12,37	15,38	2,46	187,85	260	60,60
Каша пшеничная с маслом сливочным	1/150	6,6	5,73	37,88	229,5	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	0,07	0	15	14	376	4,50
Итого за обед	785	25,98	31,15	87,66	693,1		100,00

6 ДЕНЬ (понедельник)

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 соленых огурцов с луком	1/48	0,41	2,42	1,24	28,37	21	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
Итого за обед	738	28,6	28,14	99,23	778,29		100,00

7 ДЕНЬ (вторник)

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	0,07	0	15	14	376	4,50
Итого за обед	785	31,6	36,21	102,63	798,65		100,00

8 ДЕНЬ (среда)

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
Икра кабачковая	1/25	0,25	1,75	1,75	24,25		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
Итого за обед	805	20,62	20,9	90,74	646,12		100,00

9 ДЕНЬ (четверг)

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Рецептура №	Цена
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,77	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	12,68	14,78	15,54	246	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
Итого за обед	820	23,2	29,21	112,93	816,5		100,00

10 ДЕНЬ (пятница)

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

Омлет рыбные в соусе	60/70	10,74	10,47	15,29	198,25	239	39,76
Бобовые отварные (горох) с маслом сливочным	1/150	12,99	6,53	33,36	242,86	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	0,13	0,02	15,2	62	377	8,70
Итого за обед	903	38,41	29,42	141,62	1003,35		100,00