

СОГЛАСОВАНО

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

А.Г. Рыжков

СОГЛАСОВАНО:

Председатель  
Совета родителей

*Барина / Барина*

УТВЕРЖДАЮ:

ИП 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
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>25,27</b>	<b>26,85</b>	<b>103,78</b>	<b>791,34</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	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
<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>29,31</b>	<b>22,2</b>	<b>98,06</b>	<b>723,55</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	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	269,366	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
<b>Итого за обед</b>	<b>875</b>	<b>31,08</b>	<b>34,85</b>	<b>124,8</b>	<b>858,78</b>		<b>100,00</b>

## 4 ДЕНЬ (четверг)

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 свеклы	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
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>23,41</b>	<b>35,4</b>	<b>123,8</b>	<b>855,79</b>		<b>100,00</b>

## 5 ДЕНЬ (пятница)

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	1/150	8,3	8,95	37,37	262,5	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
<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>28,04</b>	<b>29,03</b>	<b>121,44</b>	<b>883,05</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	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
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>25,01</b>	<b>24,66</b>	<b>110,69</b>	<b>795,34</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	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	9,28	16,24	12,11	233,43	269,366	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
<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>23,62</b>	<b>31,86</b>	<b>84,6</b>	<b>736,18</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	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%	1/180	9,96	10,74	44,85	315	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
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>35,65</b>	<b>38,56</b>	<b>108,76</b>	<b>908,1</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	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
Тефтели 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
<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>36,81</b>	<b>28,68</b>	<b>127,13</b>	<b>910,14</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	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, ржано-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
<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>30,78</b>	<b>27,9</b>	<b>105,4</b>	<b>811,07</b>		<b>100,00</b>