

Согласовано  
Директор А.О. Соловьев  
С. П. Дроздов

«УТВЕРЖДАЮ»  
Председатель правления  
ООО «Хопер»  
Вурдина С.В.

Рекомендованное примерное десятидневное меню  
для организации бесплатного горячего питания учащихся  
общеобразовательных школ  
Балашовского района с 01.01.2022года  
(с 1-4классе)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
день 1-й							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	269	5,92	5,6	21,4	159,25	78
	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Булка сдобная в ассортименте	100	10,9	7,2	51,4	314	
	<i>Итого за завтрак</i>	569					
<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>							
день 2-й							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	236	10,2	6,3	60	325,7	311
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146	1
	Фрукт свежий, сезонный не менее	100	0,9	0,4	7,5	37,2	
<i>Итого за завтрак</i>	576						
<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>							
день 3-й							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	206	6,2	8,46	32,8	232	311
	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Булка сдобная в ассортименте	100	10,9	7,2	51,4	314	
	<i>Итого за завтрак</i>	506					
<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>							
день 4-й							
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром 228/9	237	11,3	18,3	37,8	365,2	261
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693

	Фрукт свежий, сезонный не менее	150	1,35	0,6	11,25	55,8	
	<i>Итого за завтрак</i>	587					
	<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>						
	<b>день 5-й</b>						
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	204	7,5	9,8	31,15	243	311
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146	1
	Йогурт	100	5,25	1,55	17,04	63	
	<i>Итого за завтрак</i>	544					
	<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>						
	<b>НЕДЕЛЯ 2</b>						
	<b>день 6-й</b>						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	185	5,4	7,2	26,8	194	311
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693
	Батон из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	18
	Фрукт свежий, сезонный не менее	100					
	<i>Итого за завтрак</i>	515	11,85	11,57	63,32	403,71	
	<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>						
	<b>день 7-й</b>						
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	268	4,7	5,5	19,45	146	161
	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	692
	Булка сдобная в ассортименте	100	10,9	7,2	51,4	314	
	<i>Итого за завтрак</i>	568					
	<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>						
	<b>день 8-й</b>						
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	204	7,5	9,8	31,15	243	311
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146	1
	Йогурт	100	5,25	1,55	17,04	63	
	<i>Итого за завтрак</i>	544					
	<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>						
	<b>день 9-й</b>						
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	185	6,5	8	30,7	221	311
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146	1

	Фрукт свежий, сезонный не менее	100	0,9	0,4	7,5	37,2	
	<i>Итого за завтрак</i>	525					
	<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>						
	<b>день 10-й</b>						
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	185	7,9	8,1	32,1	234	311
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	693
	Батон из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	18
	Фрукт свежий, сезонный не менее	100	0,9	0,4	7,5	37,2	
	<i>Итого за завтрак</i>	515					
	<i>Стоимость питания 54,70 руб.</i>						
	Итого за 10 дней (завтраки)	5449	154,37	167,8	764,02	5080,77	
	Среднее значение за 10 дней	544,9	15,437	16,78	76,402	508,077	

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018 год. И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда с использованием йодированной соли.