

Рекомендованное примерное десятидневное меню

для организации бесплатного горячего
питания учащихся общеобразовательных
школ

Балашовского района с 01.01.2022года
(с 1-4класс)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	СУММА
	НЕДЕЛЯ 1		
	день 1-й		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	269	18,87
	Кофейный напиток	200	13,83
	Булка сдобная в ассортименте	100	
	<i>Итого за завтрак</i>		22
		569	54,7
	день 2-й		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	236	21,93
	Чай с сахаром	200	1,25
	Бутерброд с маслом 30/10	40	13,78
	Фрукт свежий, сезонный не менее	100	
	<i>Итого за завтрак</i>		17,74
	576	54,7	
	день 3-й		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	206	18,87
	Кофейный напиток	200	13,83
	Булка сдобная в ассортименте	100	
	<i>Итого за завтрак</i>		22
	506	54,7	
	день 4-й		
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром 228/9	237	21,96
	Какао с молоком	200	14,14
	Фрукт свежий, сезонный не менее	150	18,6
	<i>Итого за завтрак</i>	587	54,7
	день 5-й		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	204	
	Чай с сахаром		19,67
	Бутерброд с маслом 30/10	200	1,25
	40	13,78	

	Йогурт	100	20
	<i>Итого за завтрак</i>	544	54,7
	НЕДЕЛЯ 2		
	день 6-й		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	185	17,86
	Какао с молоком	200	14,14
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	Фрукт свежий, сезонный не менее	100	19,1
	<i>Итого за завтрак</i>	515	54,7
	день 7-й		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	268	18,87
	Кофейный напиток	200	13,83
	Булка сдобная в ассортименте	100	22
	<i>Итого за завтрак</i>	568	54,7
	день 8-й		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	204	19,67
	Чай с сахаром	200	1,25
	Бутерброд с маслом 30/10	40	13,78
	Йогурт	100	20
	<i>Итого за завтрак</i>	544	54,7
	день 9-й		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	185	18,87
	Чай с сахаром	200	1,25
	Бутерброд с маслом 30/10	40	13,78
	Фрукт свежий, сезонный не менее	100	20,8
	<i>Итого за завтрак</i>	525	54,7
	день 10-й		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	185	21,43
	Какао с молоком	200	14,14
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	Фрукт свежий, сезонный не менее	100	15,53
	<i>Итого за завтрак</i>	515	54,7

**Рекомендованное десятидневное меню для повара
для организации льготного горячего
питания учащихся общеобразовательных
школ
Балашовского района с 01.01.2022года
(льготники)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	СУММА
	НЕДЕЛЯ 1		
	день 1-й		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	216	15,15
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	Чай с сахаром	200	1,25
	<i>Итого за завтрак</i>	446	20
	день 2-й		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая(160/3)	163	15,15
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	Чай с сахаром	200	1,25
	<i>Итого за завтрак</i>	393	20
	день 3-й		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком(110/18))	128	18,75
	Чай с сахаром	200	1,25
	<i>Итого за завтрак</i>	328	20
	день 4-й		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"(160/5)	165	15,15
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	Чай с сахаром	200	1,25
	<i>Итого за завтрак</i>	395	20
	день 5-й		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая(153/4)	157	15,15
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	Чай с сахаром	200	1,25
	<i>Итого за завтрак</i>	387	20
	НЕДЕЛЯ 2		
	день 6-й		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая(153/4)	157	15,15
	Чай с сахаром	200	1,25
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	<i>Итого за завтрак</i>	387	20
	день 7-й		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой(210/5)	215	15,15
	Чай с сахаром	200	1,25

	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	<i>Итого за завтрак</i>	445	20
	день 8-й		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая(153/4)	157	15,15
	Чай с сахаром	200	1,25
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	<i>Итого за завтрак</i>	387	20
	день 9-й		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая(145/4)	149	15,15
	Чай с сахаром	200	1,25
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	<i>Итого за завтрак</i>	379	20
	день 10-й		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая(128/3)	131	15,15
	Чай с сахаром	200	1,25
	Батон из муки пшеничной	30	3,6
	<i>Итого за завтрак</i>	361	20